cocina

Semana

ESCUELA PARA HACER PIZZAS

LA RECETA DE UN SUEÑO REPARADOR

65

EL MUNDO DEL SAKE

RECORRIDO CULINARIO POR SAN PETERSBURGO



FANÁTICOS DEL huevo

ISSN 2145-6011
65
7 707179 408882
Colombia
$ 8.200

huevos kikes
Frescura que alimenta



Prometemos ofrecerte la mejor **selección** de nuestros ingredientes y garantizarte su frescura.

Si no te satisfacen, te devolveremos el doble del valor del producto.*

Promesas Carulla

*Aplica presentando el tiquete de compra y el producto en un plazo máximo de 7 días.
El doble del valor del producto se entregará en Tarjeta Cambio.
Para mayor información ingresa a www.carulla.com

MISE EN PLACE

04
TABLAS DE CONVERSIONES
Los símbolos del sabor

06
EDITORIAL
Notas de la editora

08
OPINIÓN
El sueño culinario de Lácydes Moreno Blanco
Julia, Julia & Julia
Cruzada por Cartagena y las Islas del Rosario

10
ESCUELA CULINARIA
Plataformas para cocinar
Pizzamanía
Paso a paso: pizza Margarita
Recetas de pizzas

24
EL INGREDIENTE
Poder dentro de una cáscara
Blanco es, gallina lo pone
Recetas de Luis Felipe Barco, chef de Éric Kayser Colombia

42
COCINAS DEL MUNDO
San Petersburgo: circuito sibarita en la ciudad de los zares
Recetas típicas de Rusia

52
VINOS Y LICORES
Vino y pizza: inseparables
El sake y sus secretos
Cocteles con sake

58
VIDA SALUDABLE
El poder del sueño
Recetas para conciliar el sueño

66
TENDENCIAS
Un sabor para contrarrestar el olvido
Los lunes sin carne
Recetas sin carne

76
LOS PERSONAJES
Rodolfo Guzmán: cocina con acento

78
RESTAURANTES
Reviews: Baita y El Chato
Báscula: papas fritas, benditas sean
Opinión: A sentarnos en la barra

82
DULCE FINAL
Sándwiches de helado





cocina

PUBLICACIONES Semana

DIRECTOR
Mauricio Sojo Vásquez
msojo@semana.com

CONSEJO EDITORIAL
Harry Sasson
José Rafael Arango

COORDINADORA EDITORIAL
Liliana López Sorzano
llopezs@semana.com

JEFE DE REDACCIÓN
Camilo Henao Medina

REDACCIÓN
Mónica Diago Rivera
María Paula Triviño Salazar
Juan David Montes Sierra
Laura Orozco Castrillón
Camila Moreno Camargo
David Trujillo Patiño
Zarai Ríos Bernal

CORRECCIÓN
Carlos Eduardo Correa Montoya
Ángela Patricia Delgado Amaya
Felipe Miranda Aguirre
Mónica Quintana Rey

EDITOR DE ARTE
Carlos Urrego Colorado

DISEÑO
Martha Ayde Arias Ortiz
María Isabel Posada Fernández
Mariana La Rotta Marín
María Fernanda Ponce López

EDITOR DE FOTOGRAFÍA
Mario Inti García Mutis

ASISTENTE DE FOTOGRAFÍA
Nicolás Martínez Durán

FOTOGRAFÍA
Javier La Rotta
123RF

PRODUCCIÓN
Ana María Arango Correa
Cristina Tingle
Camila Castellanos

VIDEÓGRAFO
Luis Rafael Gazabón Bohórquez

GERENTE GENERAL
Elena Mesa Zuleta

GERENTE COMERCIAL
Isabel Cristina Calle Villa
icalle@semana.com

DIRECTORA COMERCIAL
María Alejandra Navia
anavia@semana.com
Tel.: 646 8400 Ext. 1309

GERENTE DE CIRCULACIÓN
Natalia Peinado Bustamante

GERENTE DE MERCADEO
Liliana Sotomonte

GERENTE DE INNOVACIÓN
Iván Jaramillo Price

GERENTE FINANCIERO
Y ADMINISTRATIVO
Felipe Albán Daza

DIRECTOR DE PRODUCCIÓN
Orlando González Galindo

DIRECTOR
DE DISTRIBUCIÓN
María Cristina Calderón

PREPRENSA DIGITAL
Publicaciones Semana S.A.

IMPRESIÓN
Panamericana Formas e Impresos S.A.
Impreso en Colombia
Printed in Colombia

HECHO EN COLOMBIA | COMPARTA ESTA REVISTA

Las imágenes son ilustrativas y no representan la realidad.

Facebook: cocinasemana **Instagram: @cocinasemana** **Twitter: @cocinasemana**

CALL CENTER
SERVICIO AL CLIENTE
DIRECTORA: Claudia Marcela Gonzalez Cuéllar
E-MAIL: cgonzalezc@semana.com LÍNEA NACIONAL GRATUITA 01-8000 511100 Fax Nacional Gratuito 01-8000 410033
BOGOTÁ: 6073000, Fax : 6073044; CALI: 5241800; MEDELLÍN: 4447200
TELEVENTAS Y RENOVACIONES
E-MAIL: suscripciones@semana.com Fax Nacional Gratuito 01-8000 514433
TELEVENTAS BOGOTÁ: 6073010, Fax: 6073011; CALI: 5241800; MEDELLÍN: 4447200;
LÍNEA NACIONAL GRATUITA: 01-8000 574141
RENOVACIONES
BOGOTÁ: 6073030, Fax : 6073011; CALI: 5241800; MEDELLÍN: 4447200;
LÍNEA NACIONAL GRATUITA 01-8000 512222
FUERZA DE VENTAS NACIONAL
BOGOTÁ: 6073050 Fax 6073022 DIRECTOR: Sergio Diaz
MEDELLÍN: 3117755 Fax: 2684103 DIRECTORA: Natalia Peinado
CALI: 6605170 Fax: 6605171 DIRECTOR: Juan F. Pedraza

DIRECTORA DE DISTRIBUCIÓN: Maria Cristina Calderón A. JEFE DISTRIBUCIÓN: Edgar Gonzalez
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN: Orlando González Galindo
JEFE DE PRODUCCIÓN: Carlos Boada ASISTENTE: Ricardo Vargas
PREPRENSA DIGITAL PUBLICACIONES SEMANA

REPRESENTANTES DE DISTRIBUCION Y VENTAS: B/QUILLA: Proser Ltda Tel - Fax: (055) 360 2919 - 353 6247 - 368 8384 - 360 7565 - 360 2084 - 360 7845 Cel: 315 760 9201 - 311 407 5641 - 314 513 6784 Edimarketing de Colombia Ltda Tel - Fax: (055) 318 5630 - 360 2590 - 360 3801 - 360 1940 - 360 2185 - 369 3120 Cel: 311 410 0464 - 311 410 0459 - 300 877 3534 G&G Servicios Empresariales - BUCARAMANGA - SANTANDERES: Cel: 3212415830 Tel: 691 4353 - 690 5219 IBAGUÉ: Octimos SAS Tel: 3133876489
SAN ANDRES: Dotamos Comercializadora Tel: 512 3131 VILLAVICENCIO: Distritienpo (098) 668 3249
DISTRIBUCION INTERNACIONAL: NEW YORK: Latin American (718) 478 4692 Fax: (718) 458 4774

EDITOR Publicaciones Semana S.A. DISTRIBUCIÓN Comunican S.A.
PRINTED IN COLOMBIA BY Panamericana Formas e Impresos S.A.
LICENCIA MIN. GOBIERNO NO. 00082 TARIFA POSTAL REDUCIDA NO. 2007-200 SERVICIOS POSTALES NACIONALES S.A.

© Publicaciones Semana S. A. Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial sin autorización expresa de Publicaciones Semana S. A.

ISSN 0121-4837

TABLAS DE CONVERSIONES

ANTES DE PREPARAR SU RECETA FAVORITA, LEA AL PIE DE LA LETRA ESTE **MANUAL DE INSTRUCCIONES** ENOGASTRONÓMICAS PARA QUE NADA FALTE O FALLE A LA MINUTA. AHORA, ¡MANOS A LA OBRA!

TEMPERATURA

Grados centígrados (°C)	Grados fahrenheit (°F)	Nivel de calor	Recomendado para
100	210	Muy bajo	Merengues
150	300	Bajo-medio	Suflés y recetas al baño María
175	350	Medio	
190	375	Medio-alto	
200	400	Alto	Cocciones rápidas que necesitan de altas temperaturas (tortas, muffins y cupcakes)
230	450	Muy alto	Sellar carnes
+230	+450	Muy alto	Gratinar y tostar

FÓRMULA DE CONVERSIÓN

➤ Si quiere convertir de °C a °F: multiplique la cantidad por 9, divídala entre 5 y súmele 32.

➤ Si quiere convertir de °F a °C: réstele 32 a la cantidad, multiplíquela por 5 y divídala entre 9.

VOLUMEN

1 libra de harina	500 gramos*	4 y ½ tazas
1 libra de mantequilla	500 gramos*	2 tazas
1 libra de azúcar	500 gramos*	2 y ⅓ de tazas
1 libra de arroz	500 gramos*	2 y ½ tazas
1 *shot*		1 copa aguardientera o 30 ml
1 vaso		250 ml (7 *shots*)
1 onza		28,4 ml
1 taza		8 onzas

OTRAS CONVERSIONES

Cucharadas /cucharaditas	Mililitros	Tazas	Gramos
1 cucharadita	5 ml		5 g
1 cucharada = 3 cucharaditas	15 ml		15 g
2 cucharadas	30 ml	⅛ de taza	30 g
4 cucharadas	60 ml	¼ de taza	60 g
8 cucharadas	120 ml	½ taza	120 g
16 cucharadas	240 ml	1 taza	240 g
	500 ml	1 litro / 1 libra	500 g

* *En el resto del mundo una libra equivale a 450 gramos.*


El HUEVO
contiene gran variedad
de nutrientes, por eso
Inclúyelo en tu Dieta
Diariamente
FENAVI
Federación Nacional de
Avicultores de Colombia
Fondo Nacional Avícola



Sigue a nuestra editora
Liliana López
en Twitter e Instagram:
@lilixlopez



CON AROMA DE CAFÉ

Aunque el café siempre me ha gustado, fue hace unos años que un bautizo cafetero realizado por Café San Alberto sembró mi curiosidad por el tema. Además de todo lo que aprendimos, lo que más me llamó la atención fue la abismal diferencia que había entre un café que conocía previamente (porque ha sido bebido por todos los hogares colombianos y está en todos los anaqueles de los supermercados) y entre uno especial como el de San Alberto. Lo primero fue darme cuenta de los distintos aromas que se desprendían. Mientras que el *premium* emanaba notas frescas de frutos rojos, caramelo y cítricos, el otro olía a quemado. Al probarlo ya en la taza, confirmaba en boca lo que había sentido en nariz. Así que recomiendo, a los amantes de esta bebida, realizar uno de los bautizos cafeteros para aprender cosas que seguramente desconocen. Para más información llame al (1) 520 0621 o escriba a *bogota@cafesanalberto.com*

AMARETTO Y MODA

Fue por influencia de un amigo que me aficioné al amaretto después de las comidas. Él lo suele pedir con hielo y con un chorrito de zumo de limón. Y desde entonces le sigo los pasos. Además, Disaronno, una de las marcas más célebres de este licor, se acaba de unir con la casa Versace para vestir su botella. Solo 960 botellas de esta edición especial llegaron a Colombia y las podrán conseguir en los principales almacenes de cadena y licoreras. El proyecto apoya a Development Fashion 4, una organización benéfica patrocinada por las Naciones Unidas, que crea oportunidades para las mujeres que trabajan en la industria de la moda en los países en desarrollo.





COCINEROS UNIDOS

Me parece interesante que los cocineros colombianos se ayuden, se conozcan y trabajen juntos. Son oportunidades para compartir conocimiento y aunar esfuerzos para la sazón en el fogón. A finales del mes pasado, Jennifer Rodríguez, del restaurante Mestizo, en Mesitas del Colegio, invitó a Marcela Arango y a Camilo Ramírez, del Ciervo y el Oso, para ofrecer un menú degustación que buscaba resaltar los productos de la región y de las veredas aledañas, y así entregar platos afortunados, como el tamal de cuy con sofrito chocoano y mole verde, o el pescuezo de gallina relleno de conejo ahumado, arroz y vegetales, con puré de ahuyama y piña. Lo mismo pasó con la invitación que le hizo Tomás Rueda, de Donostia y Tábula, al chef Charlie Otero, del restaurante La Comunión, en Cartagena, para que se tomara su cocina. Ofrecieron cuatro pasos entre los que se encontraba una trucha del río Fonce con pipián de papa criolla, guascas y pistachos con ensalada de habas encurtidas, o una gallina de patio ahumada, guisada en leche de coco sobre bollo de mazorca. ¡Qué sigan las alianzas de la cocina colombiana!

COMIDA HONESTA

Si me atreviera a definir la honestidad en un plato, diría que es uno que no se anda con rodeos ni pretensiones y que se entiende sin mayor explicación. Es como un bocado que llega al paladar de manera directa, potente, sabrosa y donde el producto es el que resalta. No hay trucos ni artificios. Eso es Estela, el restaurante del chef uruguayo Ignacio Mattos en Nueva York. Es el tipo de restaurante que me llega al corazón y al que volvería una y otra vez por la delicia de sus cocteles, la sencillez de su cocina, que al mismo tiempo cautiva con giros y pequeñas sorpresas. A todo esto hay que sumarle precios justos y un servicio muy amable y eficiente. Si van por Nueva York, este es mi gran recomendado. No habrá pierde.



Foto: cortesía Estela

Prohíbase el expendio de bebidas embriagantes a menores de edad. El exceso de alcohol es perjudicial para la salud.



Síguenos en: Huevos Kikes @HuevosKikes

EL SUEÑO CULINARIO DE LÁCYDES MORENO BLANCO

Por Julián Estrada Ochoa



CON TODO MI RESPETO POR EL GRAN amigo y maestro, no escribiré una nota de obituario ni una semblanza más entre las tantas y magníficas que en estos últimos días han publicado periódicos y revistas de todo el país con motivo de su partida. Voy a referirme, sí, al título de esta crónica para hacerle un homenaje a su periplo culinario, el cual le permitió fondear en los más diversos puertos y lugares del mundo. Lo que voy a escribir a continuación parecerá mentira, pero responde a una realidad absoluta: el decano de la cocina colombiana, el investigador pionero de nuestra cultura culinaria, el pregonero y defensor de las cocinas populares, el atinado crítico gastronómico, terminó sus días con una gran frustración: la situación actual de indiferencia y desconocimiento de la cocina del Caribe y por consiguiente de su cocina cartagenera. Lácydes Moreno Blanco no era hombre de controversias, mucho menos crítico destructivo, pero en su tono sereno y pausado sostenía que el crecimiento de Cartagena en sus últimos cuatro lustros era caótico, como resultado de la inexistencia de una política de Estado que compense el prestigio internacional de la ciudad, desde su denominación por parte de la Unesco (1984) como Patrimonio de la Humanidad. Para él, los inversionistas privados estaban obnubilados con la rentabilidad del aire (convertido en piezas hoteleras) y las autoridades municipales ignoraban los más importantes elementos constitutivos y las características de las que debería gozar la ciudad, en su calidad de Distrito Turístico y Cultural con reconocimiento mundial. Para Lácydes, la proliferación de nuevos negocios de todo tipo de comida y el surgimiento en menos de cinco años de docenas y docenas de restaurantes de supuesta alta categoría (reconociendo que existían algunos restaurantes de impecable oferta) no se podía interpretar como una tendencia acertada con un resultado correcto. Para él, Cartagena debería gozar del mismo prestigio culinario que otras tantas ciudades del mundo, donde en cada una de sus esquinas, en todas sus plazas, en todas sus pequeñas calles, los sabores de sus comidas vernáculas tienen calidad incuestionable... y al respecto, acotaba: "Madrid se conoce por sus restaurantes netamente madrileños; París, por sus pequeños bistrós; Salvador de Bahía, por sus cocineras de la calle; Lisboa, por sus pescados a la parrilla sobre los andenes públicos; Nueva Orleans, por sus platos cajunes o *creoles*; y Lima por sus ceviches".

Así las cosas, para este investigador, en la Cartagena de hoy solo existían dos o tres lugares que ponían la cara por la otrora suculenta cocina cartagenera y en nuestra última conversación recordaba con nostalgia los magníficos festivales del frito (al pie de la Popa) y los festivales de cocinas del caribe (en la Plaza de la Aduana) eventos que él mismo ayudó a organizar y con los cuales se regodeaba soñando con la posibilidad de establecer una casa-taller en el 'Corralito de Piedra'. Quería que allí dictaran clases las cocineras populares de la boquilla, palenque, el cabrero y otros tantos barrios populares de Cartagena y, a la vez, intercambiaran sazones con cocineras populares traídas de Jamaica, Puerto Rico, Santo Domingo, Haití y el resto del gran Caribe. Quienes fuimos sus amigos y alumnos, tenemos el reto de consolidar el sueño del maestro. Yo me apunto y recibo propuestas.

JULIA, JULIA & JULIA

Por Daniel Meroño

JULIA CHILD FUE UNOS DE LOS PERSO-najes más importantes de la gastronomía estadounidense, sobre todo en las décadas de los sesenta y setenta. Tuvo programas de televisión y publicó varios libros de cocina que llegaron a ser auténticos *best sellers*, pero fue la película de 2009 *Julie & Julia* –aquella que le rindió un homenaje póstumo a esta interesante mujer–, la que la ubi-



có en el mapa gastronómico mundial del siglo XXI. Y, ¿por qué mencionarla?, solo por el juego de palabras del título de la columna. Así que no es de esta Julia de la que voy a hablar, sino de una residente bogotana, la pizzería Julia, en Usaquén.

Este nuevo local es el tercero de esta saga de pizzerías que arrancó con un diminuto y acogedor espacio en la Zona G, estrenando un menú que por aquel entonces rompió las formas tradicionales de la pizza, empezando a usar ingredientes poco comunes para esta clásica receta italiana. El culpable fue mi buen amigo, el chef Daniel Castaño, que antes de esta aventura ya se había posicionado en la escena gastronómica bogotana junto a su socio Camilo Giraldo con el restaurante Emilia Romagna.

Este exitoso par de hosteleros nos invitaron hace unos días a la inauguración de su última creación, que según me contaba mi tocayo, le debe el nombre al de su mamá, Julia. Tuvieron el detalle de hacer algo que muy poca gente del gremio hace: convocar a este evento a cocineros, restauranteros, sommeliers, prensa y demás especímenes de este entrañable mundo. Prosecco, vino, gin & tonics, cerveza y una degustación de las diferentes pizzas de la carta nos hicieron pasar un rato divertido y agradable. Conozco bien el menú, pues he ido varias veces, sobre todo al segundo punto, ubicado en la calle 85, ya que me pilla a mitad de camino entre mi casa y el restaurante, y eso es una tentación muy grande para un comelón como yo.

Me encantan el carciofi fonduta, un dip de alcachofas, espinacas con quesos pecorino y parmesano, y la melanzane alla parmigiana como antipasti. La ensalada, con rúgula, piñones e hinojo es un infaltable a la mesa so pena de costarme el divorcio. Y las pizzas, ¡ay las pizzas!, son todas realmente buenas. La de prosciutto, la de cuatro quesos, la de bresaola y mi favorita, de la que tengo el grandísimo honor que me hagan como especial, la de anchoas y boquerones. No se pierdan el nuevo Julia ni ninguno de los anteriores. ¡Salud tocayo! *Bon profit.*

CRUZADA POR CARTAGENA Y LAS ISLAS DEL ROSARIO

Por Dionisio Pimiento

ESTE PAISA ENAMORADO DEL CARIBE se permite salir de las montañas antioqueñas para proponer una cruzada desde la gastronomía, pero invitando a todos los sectores en pro de Cartagena y las Islas del Rosario. A la 'Heroica' la estamos destruyendo entre todos. Cuando de ella no quede nada y nadie esté interesado en volver, La Habana estará restaurada e inserta en el sistema para tomar su lugar. ¡Que no decidamos hacer algo cuando los hoteles *boutiques* estén desolados y los maravillosos restaurantes no tengan comensales!

Esta cruzada la motivan los abusos de taxistas a los que al parecer ningún dios podrá poner un bendito taxímetro, gracias a su concubinato con los poderes que rondan la Alcaldía. Anhelaría que llegase Uber a la Ciudad, pues solo la competencia regula lo que el Estado no quiere. También la impulsan la invasión de las calles por parte de los vendedores ambulantes y el descuido en el que se encuentran. El abandono es rampante. Es tanto el dinero que entra a la ciudad y tanto lo que se han robado y se siguen robando los que 'dirigen los destinos de la ciudad' Ya ni hablar de los 'puticlubs' del centro histórico, del policía que controla la valla de acceso justo al lado del Santa Teresa, al que 'le pasan el billetico' para circular a pesar de la prohibición, de la pobreza en la Cartagena que no vemos y, en general, de la falta de civismo que pareciera reinar. Señores chefs, restauranteros o inversionistas del mundo gastronómico: sus apuestas peligran si no actuamos. ¿Vamos a permitir todos que Cartagena se nos hunda en el fango de la corrupción? ¿Quién tendrá los pantalones, o las faldas, bien puestos para revertir estas realidades?

Capítulo aparte merecen las Islas del Rosario. Langostas a $200.000 ó $700.000, 'según el marrano' (léase, según la cara del turista) para que mañana nada de esto evidencie que la calidad de vida de ese pescador mejoró. En Cholón y en sus arenas blanquísimas reina la ley de la selva, o de la playa, pues aquella langosta es cocinada por otra módica suma, pero con un impacto ambiental doloroso, pues basuras y fogones improvisados priman. Destruyámoslo todo que "Dios proveerá."

Esta langosta se me atraganta en un lugar en el que la razón no se explica cómo los gobiernos regional, local y nacional no hacen nada radical en Cartagena, y en el que al corazón no le queda más que gritarlo y promover la cruzada. El sector de la hostelería y la gastronomía está llamado a liderarla. Señores, tienen todo por perder.



TECNOLOGÍA PARA COCINAR

ESTAS *APPS* Y PLATAFORMAS **SON IDEALES PARA COMPARTIR RECETAS, CONOCER NUEVOS** *TIPS* **Y ADENTRARSE DESDE LA RAPIDEZ DE UN CLIC** AL MUNDO DE LA GASTRONOMÍA.

1 ¿QUÉ COCINO HOY?

Esta aplicación tiene alrededor de 3.200 recetas de cocina a las que se puede acceder sin conexión a Internet. Todas vienen con fotos y, además, cuenta con algunos videos que muestran el paso a paso de los platos. El éxito de esta *app* no solo radica en que se pueden encontrar las recetas basadas en grupos (postres, pastas, arroces, etc.) y título, sino que también permite encontrar los mejores platos por ingrediente, esto facilita la búsqueda de quienes solo quieren una respuesta rápida a qué cocinar con lo que tienen en su casa.

2 ALL THE COOKS

Esta *app* es también una especie de red social, en la que las personas pueden subir sus fotos y recetas, además de intercambiar comentarios; todo esto lleva a tener una aplicación más personal y adaptada a los gustos de cada quien. Otro de sus atractivos es que la aplicación deja seguir las variaciones de una receta, descubrir sus cambios dependiendo de las regiones del planeta y encontrar los acompañamientos ideales para cada una de ellas. Incluso permite a sus usuarios realizar preguntas, las cuales son respondidas en cuestión de minutos.

3 JAMIE'S 20 MINUTE MEALS

El famoso chef Jamie Oliver no podía escapar de esta lista. Ya conocido por sus programas y libros de cocina, en esta ocasión trae una aplicación que enseña sencillas y deliciosas recetas que se pueden hacer en 20 minutos o menos. Aunque apenas tiene 65 recetas, todas están perfectamente explicadas y se encuentran junto a 21 videos llenos de *tips* y trucos para mejorar las habilidades en la cocina. Seguramente esta no va a ser la única aplicación que el inglés saque para sus seguidores.

4 PAPRIKA RECIPE MANAGER

Tiene recetas para todas las personas, desde principiantes, hasta chefs profesionales; con el *plus* de que cualquier receta se puede descargar en dispositivos iOS o Android, por lo que cuenta con una sincronización gratuita con la nube. Se pueden adicionar notas personales y registrar la información nutricional de los platos, mientras se planean menús diarios, semanales o mensuales. Además, permite que la pantalla del dispositivo quede bloqueada para que no se oscurezca al momento de cocinar.

5 BIGOVEN

Aquí se pueden encontrar inspiraciones para la cena, pues son más de 350.000 recetas agrupadas por temporada, celebraciones, estilo de vida y dieta, entre otros. Cada una de estas puede convertirse en una lista de compras de ingredientes organizados por orden alfabético y por el departamento en el que se encuentran dentro del supermercado. La versión Pro de esta aplicación permite escanear las recetas escritas a mano (o tomarles una foto) e incluirlas en la búsqueda general.

6 SAMSUNG CHEF EXPERIENCE

Con el propósito de despertar el cocinero interior de cada persona, Samsung lanzó una nueva plataforma web dedicada a compartir recetas innovadoras y consejos culinarios prácticos provenientes de seis reconocidos chefs de Latinoamérica: Harry Sasson (Colombia), Olivier Anquier (Brasil), Christopher Carpentier (Chile), Christian Bravo (Perú), Leandro Díaz (República Dominicana) y Abel Hernández (México). A través de este espacio digital, los visitantes dispondrán de un escaparate de tendencias con temas como la preparación de una mesa, la armonización de un vino y otros contenidos relacionados con estilo de vida y gastronomía. El sitio pretende ser una herramienta dinámica con servicios como recetas *livestream*, en las que los usuarios podrán programarse y, desde sus hogares, cocinar al tiempo con los chefs que se presentarán en vivo y en directo.

InhouSemana



Aunque no entiendo tus palabras, sé leer tus sentimientos.

NUEVO SITIO 4PATAS.COM.CO

HABLA DESDE EL CORAZÓN

Únete a nuestra comunidad, donde podrás demostrar lo mucho que quieres a tu amigo peludo e interactuar con otros #PetLovers que comparten tu estilo de vida. Aquí tu mascota será la protagonista.

4PATAS

• PERROS Y GATOS •

Un producto de: Publicaciones Semana



Pizzamanía



¿GRIEGA, ITALIANA O ESTADOUNIDENSE? **LOS ORÍGENES DE LA PIZZA, TAL Y COMO LA CONOCEMOS HOY, NO SON TAN FÁCILES DE DEFINIR.** SU POPULAR RECETA SE HA CONVERTIDO EN UN PLATO QUE LE PERTENECE AL MUNDO.

Antes de hablar de la historia de la pizza, existen algunos antecedentes. Las antiguas **civilizaciones griegas, egipcias y romanas** comieron también una especie de pan apanado con variados *toppings*.

En el periodo **Neolítico**, las tribus cocinaban pequeñas tortas hechas de harina, agua y aceite de oliva. Las horneaban en piedra y les ponían miel y hierbas encima.

Infografía: Lilondra / Frolik

SIGLO XVIII NÁPOLES, ITALIA

En las zonas más pobres de esta ciudad, los vendedores callejeros ofrecían panes planos con tomate, queso y uno que otro ingrediente más como cobertura. Sus clientes predilectos eran los trabajadores urbanos y los campesinos de la región. Se cree que la popularidad de esta comida radicó en su precio y, al mismo tiempo, en lo nutritiva que resultaba para la población.

PRINCIPIOS DEL SIGLO XX NUEVA YORK, ESTADOS UNIDOS

Para los inmigrantes italianos, la pizza se convirtió en una conexión con su hogar, así como en una manera de ganarse la vida. Lombardi's, ubicada en Manhattan, es la primera pizzería registrada en Estados Unidos. Abrió en 1905 y aún permanece en servicio.

LA *AMERICAN PIZZA*

Estados Unidos es uno de los países líderes en su consumo. Aquí, algunas cifras que lo demuestran:

Cada hora se consumen

1'260.000

TAJADAS DE PIZZA.

17% de los restaurantes del país

SON PIZZERÍAS.

54%

de las pizzerías son independientes y no pertenecen a ninguna cadena o franquicia.

93%

de los estadounidenses comen, al menos, una pizza al mes.

Aproximadamente

69.000

pizzerías en Estados Unidos producen tres billones de unidades cada año.

¿SABÍAS QUE?

El nombre de la pizza Margarita proviene de la reina Margarita Teresa de Saboya, esposa del rey Humberto I. Ambos reinaron entre 1878 y 1900. Cuando Italia se unificó, los reyes visitaron Nápoles y cenaron con pizza. Se dice que el plato con queso, tomate y albahaca adquirió ese nombre porque fue el favorito de la esposa del monarca.





DESDE 1950 ESTADOS UNIDOS

Después de la Segunda Guerra Mundial, este dejó de ser un plato local para convertirse en una receta muy popular. Con la llegada de más inmigrantes a ciudades como Nueva York, Boston y New Haven, se abrieron nuevas pizzerías. Los estadounidenses imprimieron tecnología a la producción, dejando de lado el carácter étnico de la receta.

Más tarde, la pizza, ahora americanizada, regresó a Italia para también popularizarse y volver a sus raíces culinarias. Varios chefs empezaron a preocuparse por rescatar el platillo original y evitar su extinción.

SIGLO XXI

Se extendió a todos los rincones del planeta y fue una de las primeras comidas rápidas 'capitalistas' en llegar a lugares como Rusia o Europa del este. No hace diferencia de edades ni de clases sociales. Se puede preparar en casa, pedir a domicilio, disfrutar en un lujoso restaurante o comprar congelada en los supermercados.

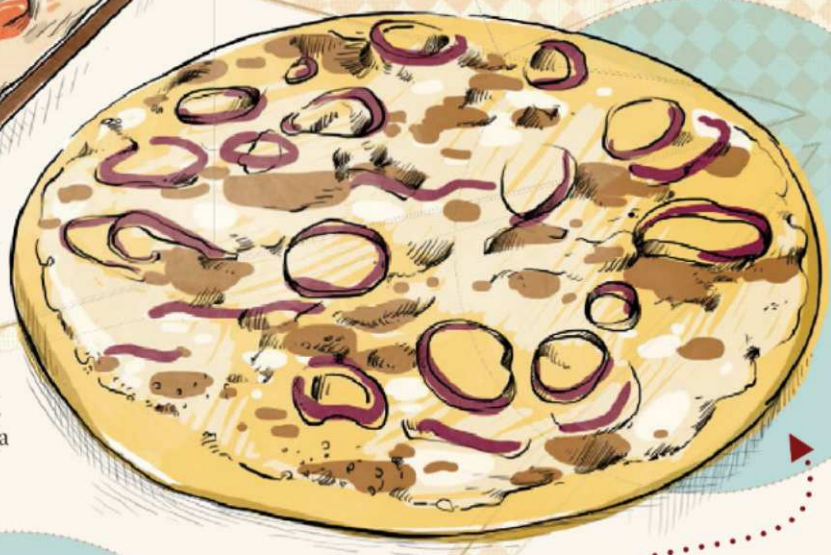
Pizzas del mundo

CADA PAÍS TIENE UNA RECETA PROPIA
BASADA EN UNA MASA PLANA Y DIFERENTES INGREDIENTES ENCIMA. ESTAS SON ALGUNAS DE ELLAS.



TARTE FLAMBÉE FRANCIA

Tiene forma de rectángulo, se cubre con queso blanco o crema fresca, cebollas y lardons (tocineta o panceta).



MUSAKHAN PALESTINA

Sobre pan taboon se ponen ingredientes como cebolla, pimienta de Jamaica, azafrán, zumaque, piñones fritos y una pieza entera de pollo asado.



THUNFISCH PIZZA ALEMANIA

Consiste en una masa plana con atún enlatado, combinado con pasta de tomate, queso, cebollas, pimentones y orégano.



FUGAZZA ARGENTINA

Su base es similar a la americana, pero no contiene queso ni pasta de tomate. Sus ingredientes principales son las especias, las aceitunas y la cebolla.

¿SABÍAS QUE?

La pizza más cara del mundo cuesta

8.300 EUROS

y es preparada por el chef italiano Renato Viola. Contiene ingredientes exquisitos como el caviar, y es elaborada frente a los ojos de los comensales, en sus propias casas. Además, se sirve acompañada de una botella de champaña.



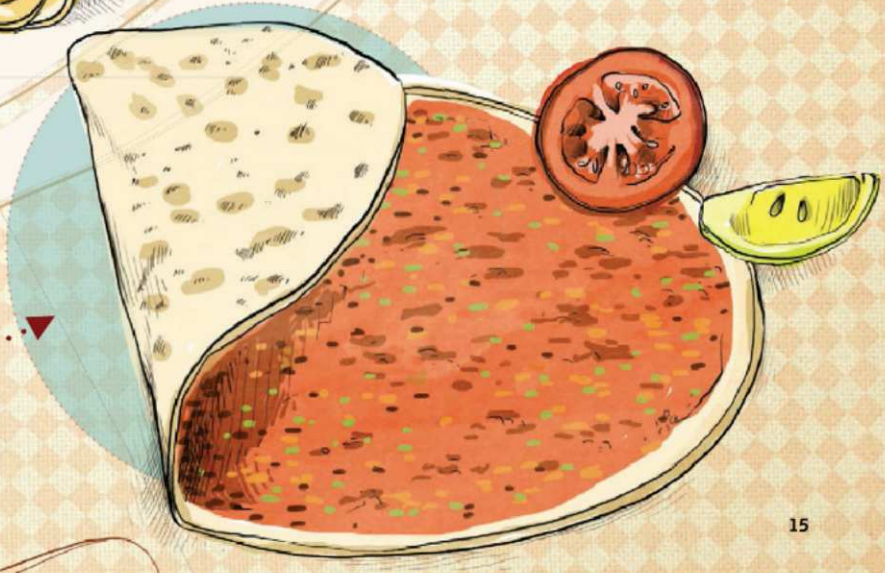
OKONOMIYAKI JAPÓN

Se trata de un pancake o un crepe japonés con *toppings* como vientre de cerdo, camarones, kimchi (especie de lechuga) y vegetales.

Fuentes:
Pizza. A Global History, de Carol Helstosky.
Pizzaware.com

LAHMACUN TURQUÍA

Compuesta por una masa plana, delgada y crujiente. Tiene carne de res o de cordero, pimentón rojo, cebolla, hierbas y especias.



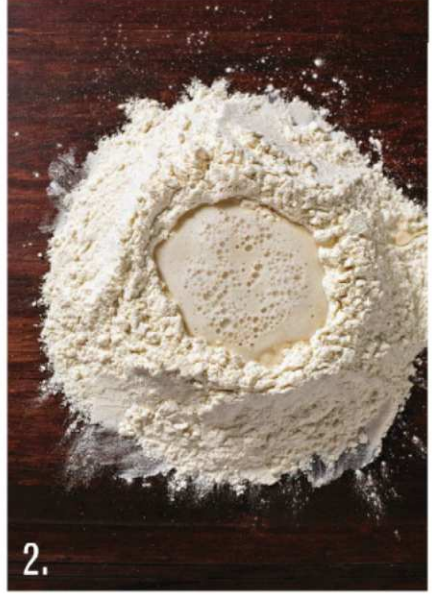
LA MARGARITA

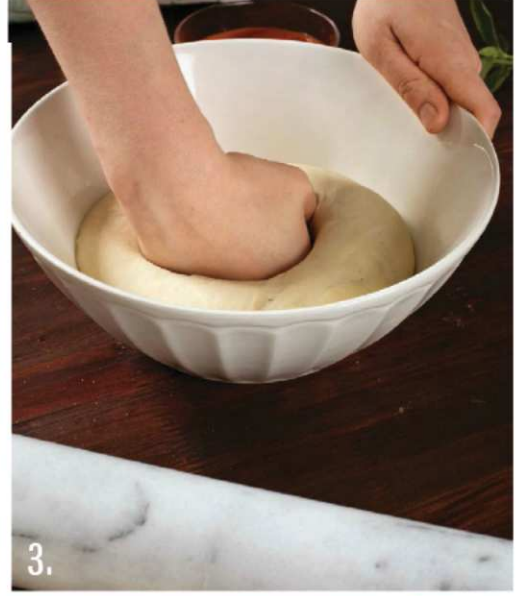
HACER PIZZA SIEMPRE SERÁ **UN PLAN DIVERTIDO ENTRE AMIGOS O EN FAMILIA.** CONOZCA ESTE PASO A PASO LLENO DE SABOR Y SENCILLEZ.



Escanee para ver el video de la receta.







PIZZA MARGARITA

2 pizzas medianas (para 6 personas)

Para la masa

- ⅔ de taza de agua tibia
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de levadura activa seca
- 2 tazas de harina de fuerza
- 1 cucharita de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva

Para la salsa

- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 y ½ tazas de tomates pelados sin semillas y licuados
- 1 y ½ cucharadas de pasta de tomate
- ½ cucharadita de orégano seco
- Sal al gusto

Topping

- 300 gramos de queso mozzarella rallado
- 2 cucharadas de hojas de albahaca
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Pimienta negra recién molida







PREPARACIÓN

Disuelva el azúcar en el agua tibia y agregue la levadura, cubra y deje reposar unos minutos hasta que se forme espuma. Mezcle la harina con sal y haga un hueco en el centro, vierta el agua con levadura y el aceite de oliva, y amase a mano o con una batidora con el accesorio de gancho hasta que la masa esté suave y elástica. Ponga la masa en un recipiente ligeramente engrasado con aceite de oliva y tape. Deje reposar en un lugar tibio por 1 hora o hasta que duplique su volumen.

Para la salsa

Sofría el ajo en el aceite de oliva sin dejarlo quemar, agregue el resto de los ingredientes y lleve a hervor. Baje el fuego y cocine de 20 a 30 minutos para tener una salsa espesa. Si está un poco ácida, agregue ½ cucharadita de azúcar. Precaliente el horno a 230 °C. Si tiene una piedra para pizza, precaliéntela en la parte baja del horno.

Cuando la masa haya crecido, dé un golpe fuerte para sacar el aire y amase durante medio minuto. Divídala en dos partes iguales y luego extiéndala formando un círculo de 30 centímetros de diámetro, aproximadamente. Unte salsa en la base de la pizza y deje el borde limpio.

Reparta la mitad del queso y rocíe con un poco de aceite de oliva y pimienta recién molida. Espolvoree la piedra para pizza o una lata redonda con un poco de harina de maíz y ponga la pizza encima. Hornee por 15 minutos aproximadamente o hasta que esté dorado el borde. Saque la pizza y ponga la mitad de las hojas de albahaca y sirva con peperoncino y orégano seco.

Repita el procedimiento para la otra mitad de masa o congélela para usar después.

PIZZA DE QUESOS Y PESTO

1 pizza grande
para 6 personas

- ¼ de taza de hojas de albahaca (sin los tallos)
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharadas de piñones (o almendras peladas) tostados
- ½ taza de aceite de oliva
- 3 cucharadas de queso parmesano recién rallado
- 1 y ½ tazas de queso ricotta desmenuzado
- 1 y ½ tazas de quesos bocconcini partidos por la mitad (bolitas de queso mozzarella)
- 30 gramos de queso parmesano en bloque
- Pimienta recién molida

PREPARACIÓN

Prepare la masa de pizza según la receta del paso a paso de esta revista página 17.

En un procesador de alimentos o licuadora, ponga la albahaca, el ajo y los piñones, una pizca de sal y triture para tener una pasta homogénea. Agregue el aceite en forma de hilo, poco a poco, y mezcle con una espátula de vez en cuando. Agregue el queso al pesto con una espátula y rectifique la sal.

Precaliente el horno a 230 °C. Extienda la masa en forma rectangular y ponga en una lata para horno espolvoreada con harina de maíz. Extienda el pesto sin llegar al borde. Esparza el queso ricotta y disponga los bocconcini. Hornee por 15 minutos o hasta que el borde esté dorado. Con un pelador de vegetales, saque lajas de queso parmesano y póngalas sobre de la pizza. Termine con pimienta negra por encima.







PIZZA DE PROSCIUTTO, ALCACHOFA Y TOMATES SECOS

1 pizza grande
para 6 personas

- ¾ de taza de salsa de tomate para pizza
- 2 tazas de queso mozzarella rallado
- 1 y ½ tazas de alcachofas encurtidas y cortadas en lajas
- 1 taza de tomates secos cortados en julianas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 100 gramos de prosciutto
- 2 cucharadas de albahaca cortada en julianas
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Prepare la masa de pizza según la receta del paso a paso de esta revista página 17.

Precaliente el horno a 230 °C. Si tiene una piedra para pizza, precaliéntela en la parte baja del horno. Extienda la masa y póngala en una lata para horno, extienda la salsa de tomate sin llegar al borde. Ponga el queso por encima y meta al horno sobre una lata o la piedra espolvoreada con harina de maíz. Mezcle las alcachofas y los tomates secos con el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Cuando la pizza lleve 10 o 12 minutos, distribuya esta mezcla y hornee 5 minutos más o hasta que el borde esté dorado. Cuando la saque, ponga trozos de prosciutto por encima y espolvoree con albahaca.





PIZZA DE COLIFLOR

Para 4 personas

Para la masa

- 1 coliflor grande (800 gramos, aproximadamente)
- 1 huevo batido
- ½ taza de queso parmesano rallado
- ½ cucharadita de sal o sal de ajo

Para el *topping*

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 taza de cebolla cortada en plumas
- 1 y ½ tazas de champiñones tajados
- 1 taza de pimentones de diferentes colores cortados en julianas
- 2 tazas de queso mozzarella rallado
- 2 cucharaditas de orégano fresco
- Sal y pimienta

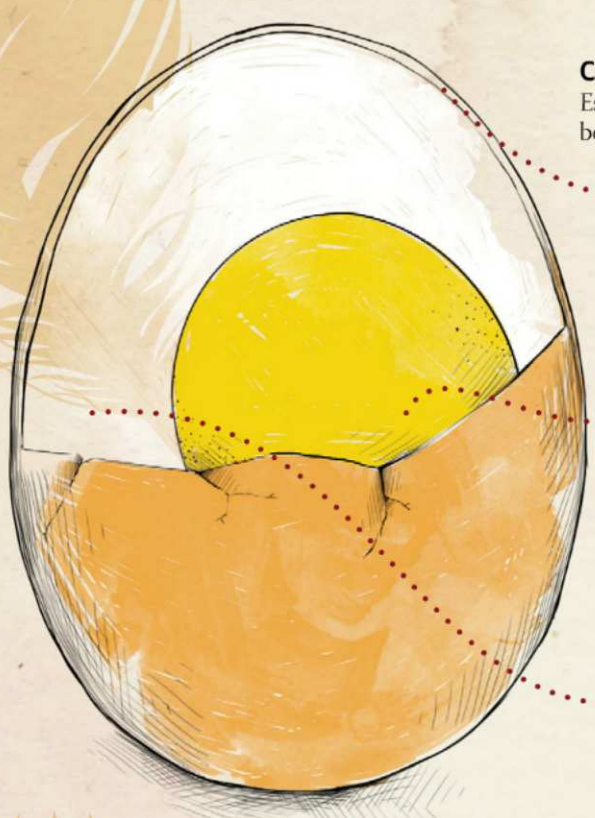
PREPARACIÓN

Muela la coliflor en el procesador de alimentos o rállela. Cocínela al vapor durante 10 minutos o en el microondas por 5 minutos. Ponga a escurrir la coliflor en un trapo limpio y, cuando esté fría, presione para tratar de eliminar la mayor cantidad de agua. Entre más agua pueda escurrir, mejor. Precaliente el horno a 230 °C. Mezcle la coliflor con el huevo batido, el queso y la sal. Divida la masa en cuatro partes y forme círculos de medio centímetro de espesor sobre una lata con papel parafinado ligeramente engrasado, o sobre un tapete de silicona para horno. Hornee la base por 12 minutos. En una sartén, sofría la cebolla hasta que se ponga transparente, agregue el ajo, los champiñones y el pimentón y saltee por 3 minutos más, y añada sal y pimienta. Distribuya el queso rallado en las bases de pizza y ponga los vegetales encima con un poco de orégano. Hornee por 8 minutos más o hasta que dore. C

PODER DENTRO DE UNA CÁSCARA

EL HUEVO ES LA CÉLULA MÁS GRANDE DE LA NATURALEZA Y POR ESO **SU VALOR BIOLÓGICO ES INCOMPARABLE.** ADEMÁS, SU VERSATILIDAD Y LA FACILIDAD PARA CONSUMIRLO LO CONVIERTEN EN EL REY DE LA COCINA.

Infografía: Lilondra / Frolik



CÁSCARA
Está compuesta de carbonato de calcio.

YEMA
Constituida por grasa, proteína y minerales.

CLARA
Tiene 90% de agua. El 10% restante es proteína (nueve aminoácidos esenciales) y vitaminas. Es el único alimento que ofrece un aporte proteico sin incluir grasa.

VALOR NUTRITIVO



1 HUEVO
5 GRAMOS DE PROTEÍNA Y 70 CALORÍAS.

VITAMINAS

B1 Tiamina: importante para la función nerviosa.

B6 y B2: ayudan a metabolizar la proteína y la comida.

B9: ideal para la división celular.

B12: necesaria para la producción de hemoglobina

D: esencial para los dientes y los huesos.

E: protege contra los radicales libres.

A: ideal para los ojos, la piel y el crecimiento.

MINERALES

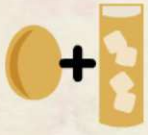
Yodo	*Calcio*
Selenio	*Hierro*
Fósforo	*Zinc*

OTROS NUTRIENTES

Carotenoides: alimento muscular.

Colina: alimento para el cerebro.

Un huevo promedio pesa 50 GRAMOS



DESAYUNAR CON UN HUEVO Y UN JUGO SIGNIFICA CONSUMIR 10 VECES MÁS PROTEÍNAS QUE TOMAR CAFÉ CON UN PASTEL.

2 HUEVOS

SEGÚN LA GUÍA ALIMENTARIA DE CANADÁ, COMER DOS HUEVOS EQUIVALE A INGERIR UNA PORCIÓN DE PROTEÍNA ANIMAL (PESCADO O CARNE).

SE ESPERA QUE EN 2015 SE PRODUZCAN **70,9** MILLONES DE TONELADAS PARA SATISFACER LA DEMANDA MUNDIAL.



Muchas culturas comen la cáscara para aprovechar sus minerales. La mejor forma de hacerlo es cuando el huevo es encurtido y el vinagre logra ablandarla.

Una gallina ponedora de granja puede producir alrededor de **300 o 320 HUEVOS AL AÑO.**

MITO/REALIDAD

Los huevos de cáscara café son más saludables que los de cáscara blanca.

falso

Los dos tienen el mismo valor nutricional. La diferencia entre ambos es la raza de la gallina que los empolla.

Los huevos son una fuente de grasa saludable.

cierto

Además del porcentaje en proteína, el huevo contiene Omega 3, ideal para la formación de músculo y la salud cardiovascular. Todo depende del tipo de cocción.

Se deben lavar antes de guardarlos en la nevera.

falso

La cáscara es porosa y tienen una capa protectora. Cuando la lavamos, facilitamos el ingreso de bacterias. Si va a hacerlo, que sea justo antes de usarlos.

No se deben consumir crudos.

cierto

Cuando los cocinamos estos alcanzan la temperatura suficiente para destruir la salmonella.

Comer huevo sube el colesterol.

falso

Se ha comprobado científicamente que el huevo no es responsable de esta afección, como sí lo son las grasas saturadas presentes en la leche, la proteína animal o las grasas *trans*.

EN 2014

EL CONSUMO PER CÁPITA DE HUEVO EN COLOMBIA SE UBICÓ EN **242** UNIDADES.

1er

EL PAÍS QUE MÁS CONSUME HUEVOS EN LATINOAMÉRICA ES MÉXICO.



Después del huevo de gallina, los más usados son los de pato (China) y codorniz.



Por el precio de una docena de huevos en Suiza se pueden comprar cuatro docenas en Brasil.

LOS MAYORES PRODUCTORES DE HUEVO SON CHINA, ESTADOS UNIDOS, INDIA Y JAPÓN.



TAZAS DE TOMATE CON HUEVO

Para 5 personas

- 5 tomates grandes
- 5 huevos Kikes
- 5 cucharadas de queso *mozzarella* rallado
- Orégano al gusto
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Precaliente el horno a 220 °C. Corte una rodaja de la parte superior de los tomates, retire las semillas con una cuchara y forme un hueco dentro. Incorpore el huevo Kikes dentro de todos los tomates. Salpimiente y ponga una pizca de orégano. Hornee los tomates durante 10 a 15 minutos o hasta que los huevos se hayan cocinado. Espolvoree el queso rallado y gratine durante 2 minutos.



PATO CASERO

Para 1 persona

- 2 tajadas de pan de molde tipo brioche (corte de 2 centímetros)
- 2 cucharadas de queso mozzarella rallado
- 2 tajadas de jamón
- 2 cucharadas de cebolla grillé
- 3 tomates cherry cortados por la mitad
- 1 huevo Kikes frito
- Perejil al gusto
- Mantequilla con sal al gusto
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

En un horno tostador, ponga el pan untado previamente de mantequilla y el queso mozzarella por encima. Hornee por 4 minutos aproximadamente o hasta que dore. Mientras tanto, en una sartén dore la cebolla en 1 cucharada de mantequilla hasta que se caramelice. Añada el jamón y finalmente los tomates cherry.

Frite el huevo Kikes a su gusto y saque el pan del horno. Ponga la mezcla de jamón, tomate y cebolla encima y sobre esto el huevo. Sazone con sal y pimienta y decore con unas hojitas de perejil.

La receta fue preparada y creada por el restaurante Al Agua Patos en Bogotá.


huevos
kikes
Frescura que alimenta



BLANCO ES, GALLINA LO PONE

Y FRITO SE COME, Y TAMBIÉN REVUELTO, DURO O ESCALFADO. **ESTE ES UN ACERCAMIENTO A LA HISTORIA Y LA CULTURA DE UN ALIMENTO QUE DESDE SIEMPRE HA SIDO FUNDAMENTAL.**

Por David Trujillo

¿DESDE CUÁNDO SE COME?

Los huevos existen mucho antes que los seres humanos. Eso está claro. Lo que no se sabe muy bien es cuándo empezaron a ser consumidos como alimento. La gallina es uno de los primeros animales domésticos de los que se tiene registro histórico. Hace 4.000 años, la especie de gallina bankiva –originaria de la India– ya había sido domesticada y se había extendido por China, Mesopotamia y Egipto. A Europa llegó un poco más tarde, en el siglo IV a.C., gracias al comercio. Se cree que Cristóbal Colón trajo las primeras gallinas a América en su segundo viaje, en 1493.

HUEVO: ORIGEN

- Los romanos usaban un clásico proverbio que decía *omne vivum ec ovo* (toda vida viene de un huevo).
- Cuentan las escrituras sagradas hindúes que un cisne que flotaba en las aguas del caos puso un huevo. Después de un año, el huevo se abrió y de él salieron dos partes: una plateada que formó la Tierra, y otra dorada que se transformó en el cielo.
- En la tradición china, el huevo simboliza todo el equilibrio del universo. La yema es el yin, que representa la luz, lo masculino, y el cielo. La clara es el yan, que es lo femenino, la oscuridad y la tierra. Juntas están envueltas por la cáscara: un círculo que representa la creación.
- En la mitología griega, Zeus, disfrazado de cisne, se posó sobre una bella mujer llamada Leda mientras caminaba por la orilla del río Eurotas. Quedó embarazada y al poco tiempo tuvo dos huevos de los que nacieron Cástor y Pólux, quienes dieron origen a la constelación de Géminis.
- Los huevos de Pascua tienen dos posibles procedencias, igual de válidas. Una es que vienen de tradiciones paganas muy antiguas en las que se usaban como símbolo de vida y fertilidad, sobre todo al inicio de la primavera (la misma fecha de Semana Santa). La otra explica que durante la Edad Media, la iglesia católica prohibía comer este alimento durante la cuaresma. Las personas, para evitar la descomposición de los huevos, los recubrían con una capa de cera de vela para conservarlos durante todo este tiempo. Una vez terminada la Cuaresma, se reunían delante de alguna iglesia y los regalaban para poder disfrutarlos después en Pascua, como un motivo de celebración. Así, los huevos empezaron a ser relacionados con el renacimiento, la resurrección y el cambio.

HUMPTY DUMPTY

Esta es una clásica adivinanza inglesa que fue publicada por primera vez a principios del siglo XIX, pero que seguramente pasó por tradición oral desde tiempo atrás. El texto dice: Humpty Dumpty se sentó en un muro / Humpty Dumpty tuvo una gran caída. / Ni todos los caballos ni todos los hombres del Rey / pudieron a Humpty recomponer.

La respuesta del acertijo es el huevo. Y aunque en un principio parezca un juego infantil, Humpty Dumpty ha sido retomado en varias obras de la literatura, la música y el cine. Escritores como Lewis Carroll, James Joyce o Paul Auster, lo han usado como referencia.

OBRAS MAESTRAS DE LA JOYERÍA

Los huevos de Pascua del ruso Peter Carl Fabergé son apreciados como verdaderas obras de arte. En 1883, el Zar Alejandro III le encargó al joyero un regalo para darle a su esposa en la Pascua de ese año. Consistió en un huevo con cáscara de platino que contenía uno más pequeño de oro. Al abrirse este último, se encontraba una gallina de oro en miniatura que tenía sobre su cabeza una réplica de la corona imperial rusa. El regalo le gustó tanto a la mujer, que el zar le ordenó a Fabergé realizar un huevo cada Pascua. La tradición fue continuada por el hijo del emperador, Nicolás II, hasta 1917 cuando se inició la Revolución Rusa. En total, Fabergé y sus artesanos elaboraron 61 huevos para la nobleza y la burguesía de la época. Los más famosos, 54 unidades, fueron para la familia real rusa. De esos se cree que aún existen solo 47.

En 2007 un huevo fabricado por Fabergé para la familia de banqueros Rothschild alcanzó en subasta el precio récord de 18.000.000 de dólares.

¿PRIMERO EL HUEVO O LA GALLINA?

Este dilema filosófico viene desde la Grecia clásica, y en cada época ha hecho reflexionar a los humanos de Occidente sobre el origen del universo. Aristóteles afirmaba que lo actual es superior a lo potencial, y por lo tanto, la gallina precede al huevo. No obstante, los genetistas de siglo XXI se inclinan por el huevo. Esto es porque el cambio genético que generó a la primera gallina como la conocemos, solo pudo darse en un embrión. Embrión que dio origen a un huevo del que posteriormente salió el animal terminado. Sin embargo, esta respuesta no profundiza en las verdaderas cuestiones metafísicas que plantea la pregunta, ¿puede el efecto anteceder a la causa?, por ejemplo.

MÁS ALLÁ DE LA COCINA

LAS INFINITAS CAPACIDADES DEL HUEVO NO SOLO SE REVELAN A TRAVÉS DE LOS FOGONES, SINO EN TRUCOS PARA LAS LABORES DOMÉSTICAS, **BENEFICIOS PARA LA PIEL Y EL ORGANISMO,** ADEMÁS DE UNA DOCENA DE DATOS CURIOSOS.



MÚLTIPLES USOS DEL HUEVO PARA COCINAR

CAPACIDAD COAGULANTE

Es una cualidad que comparten clara y yema. Se produce por la desnaturalización de las proteínas del huevo por efecto del calor o de la agitación mecánica. Es muy útil en la elaboración de repostería, en especial en los flanes, pero además es una de las propiedades más empleadas del huevo, cuyo tratamiento más común en la cocina es a través del calor (huevos cocidos, tortillas, rebozados, etc.).

CAPACIDAD AGLUTINANTE

Es una característica de la clara y de la yema. Permite la unión de los diferentes componentes de un producto. Los patés, por ejemplo, consiguen su textura gracias a esta propiedad.

CAPACIDAD ESPUMANTE

Es una propiedad de la clara. La espuma es una emulsión de agua y aire que se da tras el batido. El poder espumante del huevo se aprovecha en la repostería para la elaboración de merengues, mousses, claras a punto de nieve, bizcochos, pasteles, etc.

CAPACIDAD ANTICRISTALIZANTE

La clara de huevo es la responsable de esta característica. Es muy útil en pastelería y confitería, donde se emplean soluciones sobresaturadas de azúcar. Un ejemplo es el empleo de la clara de huevo en la fabricación del turrón, que permite trabajar con concentraciones muy elevadas de azúcar sin que este forme cristales detectables.

CAPACIDAD EMULSIONANTE

Es propia de la yema, la cual confiere gran estabilidad a las emulsiones en las que interviene, debido a su viscosidad. Esta propiedad es la que permite que 'ligar' salsas como las mayonesas.

CAPACIDAD COLORANTE

Es propia de la yema, que aporta los pigmentos que le dan su color característico. Es especialmente importante en pastas alimenticias, repostería y salsas.

CAPACIDAD AROMATIZANTE

La yema tiene un aroma especial. Esta propiedad es igualmente apreciada en la fabricación de pastas alimenticias y en repostería.

LOS USOS INÉDITOS DEL HUEVO



EN LA COSMÉTICA

- La yema de huevo es rica en lecitina, la cual suaviza el cutis. Además, contiene ácido fólico, biotina, minerales como fósforos, zinc y selenio, y vitaminas A, D y B12, cuyos componentes son ideales para tratar la piel seca y maltratada.
- La clara está constituida principalmente por proteínas que minimizan el tamaño de los poros y permiten un levantamiento temporal de la piel.

EN LA CASA

- La cáscara de huevo machacada y vertida en el sifón del lavamanos o duchas, ayudan a mantener los drenajes abiertos. También puede ser usada como abrasivo no tóxico en ollas y sartenes.
- Para fortalecer el jardín, se pueden añadir cáscaras de huevo al compost pues es perfecto para enriquecer la mezcla con calcio. También se pueden rociar sobre la capa superficial del pasto o poner un puñado en los agujeros donde se vayan a poner las semillas.



FENAVI
Federación Nacional de Avicultores de Colombia
Fondo Nacional Avícola

UNA DOCENA DE DATOS CURIOSOS DEL HUEVO

- Contienen la proteína de la más alta calidad que puede comprarse.
- Para saber si un huevo está crudo o cocido, ¡dele vueltas! Si da vueltas con facilidad, está cocido pero si se tambalea, está crudo.
- Las yemas son uno de los pocos alimentos que contienen una fuente buena y natural de vitamina D.
- Cuando un huevo se caiga al suelo accidentalmente, eche mucha sal para limpiarlo fácilmente.
- Este alimento envejecen más cuando se dejan un día a temperatura ambiente que si se conservan en el refrigerador durante una semana.
- Una gallina tarda de 24 a 26 horas en producir un huevo.
- El cocinero de tortillas más rápido del mundo hizo dos con 427 huevos en 30 minutos. Howard Helmer del American Egg Board es el rey de la tortilla; tiene en su haber tres récords mundiales Guinness por hacerlas.
- La proteína del huevo tiene la mezcla correcta de aminoácidos esenciales necesarios para que el cuerpo humano regenere tejidos. Aparte de la leche materna, este es el segundo alimento en importancia para la nutrición humana.
- Por término medio una gallina pone de 300 a 325 huevos al año.
- El color de la yema depende de la dieta de la gallina.
- A medida que la gallina envejece, produce huevos más grandes.
- Un huevo grande solamente contiene 70 calorías y 5 gramos de grasa.



Las siguientes recetas fueron preparadas por Luis Felipe Barco, chef de Eric Kayser Colombia. Dirección: calle 81 No. 9-85, Bogotá. Teléfono: (1) 300 0743.





DESAYUNO

HUEVOS REVUELTOS CON CHORIZO ESPAÑOL Y MAÍZ

Para 1 persona

- 2 huevos doble A, batidos
- 15 gramos de chorizo español cortado en cubitos
- 1 cucharada de granos de maíz tierno
- 2 tajadas de pan *baguette monge*
- Aceite de oliva
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Saltee con un poco de aceite de oliva en una cacerola el chorizo y el maiz. Vierta el huevo batido, sazone con sal y pimienta, y revuelva constantemente durante dos minutos a fuego medio. Retire, sirva y acompañe con tajadas de baguette monge.





DESAYUNO U ONCES

PAIN PERDU

Para 2 personas

- 1 tajada gruesa de pan de miga sin bordes
- 2 cucharadas de azúcar pulverizada
- 4 arándanos (*blueberries*)
- 4 frambuesas
- 1 banano
- 1 taza de aceite de girasol
- Miel de maple al gusto

Para la mezcla del pan

- 2 huevos batidos
- ¾ de taza de crema de leche
- 2 cucharadas de azúcar blanca

PREPARACIÓN

En un recipiente mezcle los huevos, la crema de leche y el azúcar. Sumerja el pan en la mezcla durante 2 o 3 minutos. En una sartén antiadherente mediana, caliente el aceite y fría el pan por ambas caras, hasta que dore. Al servir, agregue azúcar pulverizada y decore con las frutas. Adicione miel de maple al gusto.





DESAYUNO

HUEVOS BENEDICTINOS

Para 2 personas



- 4 huevos doble A
- 4 tiras de tocineta ahumada
- 2 tajadas de pan de miga
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tomates cherry para decorar
- Cebollín al gusto
- Sal al gusto

Para la salsa holandesa

- 2 yemas de huevo
- 200 gramos de mantequilla
- Jugo de 1 limón
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Para la salsa holandesa

En un *bowl* metálico, ponga las yemas, un chorro de agua, sal y pimienta. Llévelo a baño de María. Bata hasta que espese. Retire del fuego y agregue poco a poco la mantequilla fundida (que esté tibia, no caliente), batiendo constantemente. Rectifique la sazón.

***Tip* para cocinar los huevos**

Corte un pedazo mediano de papel *film* y póngalo dentro de un recipiente grande. Engráselo con aceite de oliva y ubique el huevo crudo en el centro. Envuelva con cuidado y amarre con un cordel. Cocine los huevos durante 5 minutos en agua hirviendo.

Aparte, dore la tocineta en una sartén a fuego medio. Luego, en la misma sartén tueste el pan de miga con la mantequilla hasta que esté dorado. Disponga la tocineta encima del pan, ponga los huevos, vierta la salsa holandesa en líneas y espolvoree con cebollín. Decore con los tomates cherry.





DESAYUNO U ONCES

QUICHE DE PUERRO, TOMATES SECOS Y PIÑONES

Para 4 personas

Para la masa
- 2 huevos
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza de mantequilla a temperatura ambiente cortada en cubos
- 1 taza de harina

Para el relleno
- 4 huevos batidos
- ½ taza de crema de leche
- ½ taza de leche entera

Para la garnitura
- 400 gramos de puerro
- 4 tomates secos medianos en julianas
- 2 cucharaditas de piñones
- 1 cucharada de mantequilla

PREPARACIÓN

Tamice la harina y póngala en un *bowl* junto con la sal. Añada la mantequilla y los huevos. Amase durante un par de minutos, hasta que la mezcla esté homogénea y no se pegue en las manos. Divida la masa en cuatro bolas del mismo tamaño. Cubra con papel *film* y deje reposar durante dos horas en la nevera. Luego, estire cada una con la ayuda de un rodillo. Disponga las masas en moldes bajos para quiche, de forma individual.

Aparte, mezcle todos los ingredientes del relleno y adicione sal y pimienta al gusto.

En una sartén, saltee el puerro en la mantequilla hasta que esté tierno. Agregue los tomates secos y los piñones. Retire del fuego y mezcle esta garnitura con el relleno liquido. Rellene los moldes. Hornee durante 45 minutos a 180 °C. C



SAN PETERSBURGO: CIRCUITO SIBARITA EN LA CIUDAD DE LOS ZARES

BLINIS, CAVIAR, PESCADO SIBERIANO, PASTEL MEDOVIK Y OTROS SABORES RUSOS.
RECORRIDO POR RESTAURANTES, MERCADOS Y CAFÉS QUE SON UN PASEO EN SÍ MISMOS.

Texto: Guadalupe Piccioni
Fotos: Ariel Mendieta

A PRINCIPIOS DEL SIGLO XVIII, EL ZAR PEDRO I, apodado 'El Grande' imaginó levantar una ciudad en medio de una geografía desmesurada: un enmarañado archipiélago de islas, ríos y riachos que se desenredan en el Golfo de Finlandia, en el mar Báltico. Pero ese paisaje apocalíptico no impidió que en el otoño de 1703 el sueño de aquel megalómano se hiciera realidad y, con el tiempo, se convirtiera en una de las ciudades más bellas de Europa y en la capital del colosal Imperio ruso (1712-1918).



La sopa Borsch es uno de los platos más tradicionales de Rusia.



La iglesia de la Resurección de Cristo es uno de los parajes obligados de la ciudad.

Si al encanto de San Petersburgo, con sus iglesias, los puentes sobre el río Neva y los palacios color pastel se suma la gastronomía rusa, la ecuación se hace adictiva para el visitante. El convite es variado; en la mayoría de las tabernas y restaurantes de la ciudad encontraremos platos creados en la época imperial como la carne stroganoff, la ensalada rusa y la vinagreta, así como otros productos de la época soviética como la sopa borsch, el pelmeni –una especie de ravioles– y el shashlik, una brocheta de bondiola de cerdo marinada y asada.

La avenida Perspectiva Nevsky, la arteria principal, es un buen lugar para palpar el pulso de la ciudad, en especial durante las 'noches blancas' cuando la oscuridad dura apenas una hora y San Petersburgo parece no dormir nunca. Esta calle enlaza palacios, teatros, museos e iglesias. Pero además engarza los mejores cafés y restaurantes de San Petersburg: el Café Singer, los almacenes de los hermanos Eliséev y el restaurante Palkin son las perlas del imperio de sabores petersburgueses.

Otra joya gastronómica, ubicada al lado de la casa-museo de Dostoievski, es el mercado Kuznechny, donde se venden alimentos de todas partes del mundo, incluso extravagancias como el azafrán de Uzbekistán. Allí se pueden hacer las compras para ir de picnic y pasear como un zar por los jardines y los palacios Peterhof, en las afueras de la ciudad. Para muchos, este recinto palaciego a orillas del Golfo de Finlandia debió haber despertado la envidia de todos los Luises de Francia que vivieron en el Palacio de Versalles, en el cual, por cierto, se inspiró Pedro el Grande para construir su versión rusa en Peterhof.



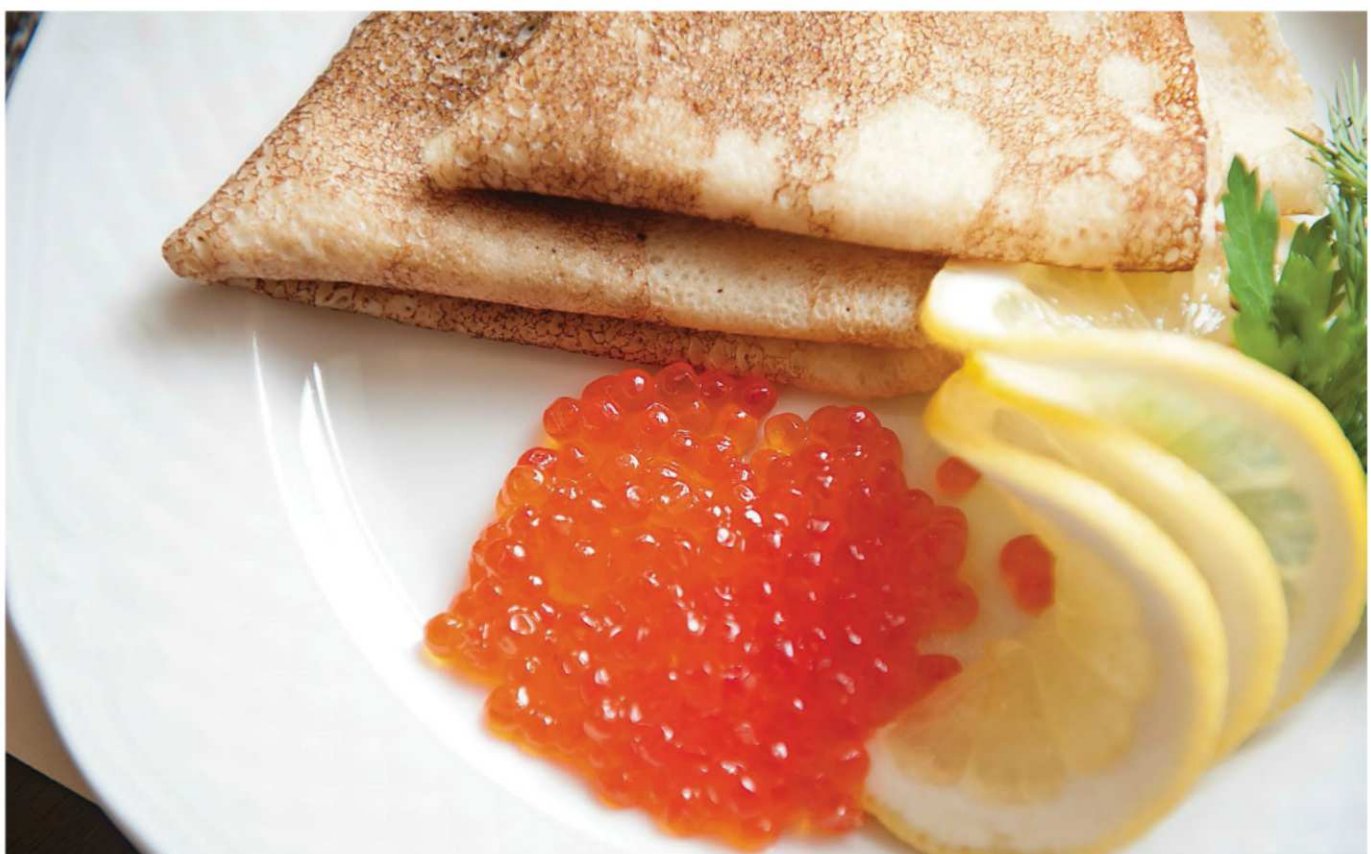
CAFÉ SAN PETERSBURGO

Frente al Museo del Estado Ruso, los ventanales del Café San Petersburgo enmarcan una postal: en la margen opuesta del canal Griboyedov, por donde pasean barcos con turistas, la Iglesia de la Resurrección de Cristo centellea su colorida fachada, sus ábsides y cúpulas bulbosas bajo la luz del sol. A lo largo del canal, las calles rebosan de artistas callejeros que tocan música a la gorra, hacen malabares con fuego y reproducen la belleza de la ciudad con brillantes pinceladas en sus lienzos.

Esta vista icónica de la ciudad se disfruta tanto como los platos más tradicionales de la cocina rusa que se sirven en el salón. La primera sugerencia ineludible del chef es el blini –un panqueque o crêpe– acompañado con caviar rojo. Se trata de un manjar que, durante la época de carnavales, es un ritual en la intimidad de las familias rusas. La segunda propuesta del cocinero es el borsch, una sopa de verduras, con raíces de remolacha,

Kuznechny, los sabores del mundo en un mercado.

El famoso y popular blini con caviar de salmón.



que le dan un color rojo intenso, crema agria y lonjas de carne. Hay quienes no se animan a tomar una sopa caliente en pleno verano; para ellos, el borsch, se sirve frío.

Para rematar la degustación, el pollo Kiev es un gran acierto: una pechuga tiernizada a golpecitos, empanada y enrollada como un pergamino alrededor de un corazón de mantequilla de ajo; acompañado con una salsa de arándanos y arroz basmati. En esta instancia es oportuno pedir un kvass, una bebida fermentada hecha con pan de centeno.

LA CASA DEL LIBRO, CAFÉ SINGER

Nuestro paseo continúa bordeando el canal Griboyedov hasta la altura 28 de la Perspectiva Nevsky. Allí, en una esquina, el edificio de la Casa del Libro es una reliquia arquitectónica de estilo *art nouveau*: un inmenso 'cuerpo' curvilíneo de granito y cristal, que ocupa casi un tercio de la manzana. Su vértice, sobre la intersección de las calles, está rematado por una torre vidriada, coronada por un globo de cristal, símbolo del alcance mundial de la antigua fábrica alemana de maquinas de coser Singer, para la cual fue construido el edificio a principios del siglo XX. De hecho, el Café Singer, que funciona dentro del edificio, le hace honor a su origen.

Para llegar, hay que sumergirse en la ciudad culta y sortear sus bibliotecas atiborradas de libros hasta el segundo piso. El recorrido es un premio en sí mismo pero, si con ello no basta, un capuchino o una refrescante copa de vino blanco lo atraerá para acompañar una suculenta porción de pastel medovik, una de las tortas más famosas de Rusia: varias capas de galletas intercaladas con un cremoso relleno de caramelo y cubierta de nueces. O bien podría ser la ocasión para probar la vatrushka, una tarta rellena con requesón y pasas; el priánik, una de las golosinas rusas más antiguas a base de harina de centeno, miel, especias y nueces, o un kisel, una bebida folclórica que puede ser de frutas, hortalizas, avena o miel. La vista, a través de los inmensos ventanales del salón, es otra exquisitez: la Catedral de Nuestra Señora de Kazan se impone como una elocuente proyección de la Plaza de San Pedro en el Vaticano y la columnata que la rodea.

EL EMPORIO DE LOS HERMANOS ELISÉEV

En otra esquina de la misma avenida Nevsky, a la altura 56, están los almacenes de los hermanos Eliséev, otra joya *art nouveau* cuyo interior está completamente dedicado a los productos más finos de delicatessen. Podría considerárselo la catedral de las delicias, por su decoración y sus selectos productos gastronómicos. Los escaparates están adornados con esculturas de los personajes del cuento de hadas El cascanueces, que se mueven bajo luces de colores: toda una obra maestra de Mikhail Shemyakin, un famoso escenógrafo, escultor y pintor ruso.

Abajo a la izquierda: tienda de los Hermanos Eliséev, todo un paraíso *gourmet*.

Abajo a la derecha: frutos secos del mercado Kuznechny, en donde venden alimentos de todo el mundo.







Un mesero del emporio de los hermanos Eliséev, una parada obligada.



Las muñecas matrioskas son quizá uno de los más populares *souvenirs* rusos.

Por dentro, en los mostradores de vidrio se lucen, como si fueran alhajas, 'piezas' de repostería, confites, panes, quesos, embutidos, salmón ahumado, caviar, vinos, licores, tés y cafés. En medio del salón hay 12 estanterías móviles y circulares, de varios pisos, con productos exclusivos entre los que se destacan una gran variedad de chocolates, mieles, mermeladas y confituras. La atmósfera burguesa de principios del siglo XX, su época áurea, impregna hasta el más ínfimo detalle: desde el pomposo techo, con adornos florales dorados a la hoja y arañas de cristal, hasta las paredes, decoradas con motivos pintados a mano, muebles de madera labrada y vitrales relucientes. En este ambiente, colonizado por el aroma a café recién molido, las mesas y los cómodos sillones tapizados en rojo, están repartidos como pequeñas islas de lujo junto a gigantescas palmeras tropicales.

RESTAURANTE PALKIN

Sentarse a la mesa, tal como si uno fuera el emperador o la emperatriz, una dama o un caballero de la alta sociedad en el San Petersburgo imperial, es un lujo que se puede dar en el exclusivo restaurante Palkin. Ubicado desde hace 220 años en el mismo lugar, Perspectiva Nevsky 47, este lugar es todo un símbolo cultural. Allí transcurre gran parte de la intensa vida social y cultural de la ciudad: exposiciones de pintura, conciertos de *jazz*, música gitana, romances tradicionales rusos y festivales de cine. Desde que se traspasa la puerta de entrada, el visitante es guiado por escaleras señoriales y salas principescas con *boiseries*, candelabros de cristal, ventanales hercúleos y un mobiliario elegante. El menú es como una biblia de la génesis de la cocina aristocrática de la ciudad, todo un viaje a los orígenes. Allí cenaban, entre otros genios, el pintor Sylvester Shchedrin, el escritor Gogol y el compositor Tchaikovsky. Por ejemplo, el esturión de Siberia, ahumado y cocido en vino blanco, es un gran episodio de la mesa rusa: se acompaña con pepinillos, setas y salsa de cangrejo. En este restaurante, degustar cualquiera de sus platos es como abrir una muñeca matrioska: una sucesión de delicias del primero al último de los bocados.





ENTRADA

BLINIS DE PAPA CON SALMÓN AHUMADO Y CAVIAR

Para 4 a 6 personas

- 1 y ½ tazas de puré de papas
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- 4 cucharadas de harina de trigo
- ½ taza de leche tibia
- 2 huevos
- Sal
- ½ taza de sour cream
- 1 frasquito de caviar
- 1 bandeja de salmón ahumado
- Eneldo fresco para decorar
- Mantequilla o aceite

PREPARACIÓN

Separe las yemas de las claras y bata estas últimas a punto de nieve. Aparte, mezcle la harina, el polvo para hornear, el puré, la leche y las yemas hasta lograr una masa homogénea. Condimente con sal. Con la ayuda de una espátula mezcle las claras en forma envolvente. Derrita la mantequilla o caliente el aceite en una sartén preferiblemente antiadherente y vierta una cucharada de la mezcla. Cocine por aproximadamente dos minutos por cada lado. Acompañe cada uno con salmón, sour cream y caviar. Por último, decore con eneldo. C





ENTRADA

SOPA BORSCH

Para 4 a 6 personas

- 2 remolachas grandes peladas y en julianas
- ¼ de cabeza de repollo blanco cortado en trocitos sin la parte dura del centro
- 1 zanahoria grande pelada y en cubos
- 1 cebolla finamente picada
- 2 tomates pelados y picados
- 2 papas peladas y en cubos
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de vinagre de sidra
- 2 litros de caldo de carne o de verduras
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sour cream
- Eneldo
- Pan de centeno
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Caliente el caldo y cuando esté hirviendo, agregue el repollo y cocine durante 15 minutos. Aparte, cocine las remolachas en una sartén con una cucharada de aceite de oliva, el azúcar y el vinagre, durante 8 minutos. Agregue al caldo. En la misma sartén saltee con el resto del aceite o la mantequilla, la zanahoria, el tomate y la cebolla, revolviendo durante 5 minutos. Incorpore al caldo. Condimente y cocine durante aproximadamente 20 minutos a fuego medio y tapado. Sirva con sour cream, espolvoree un poco de eneldo y acompañe con tajadas de pan de centeno. C

NOTA

Si desea puede añadirle tocineta o carne en trocitos desde el principio de la cocción con el caldo.



PLATO FUERTE

BEEF STROGANOFF

Para 4 a 6 personas

- ½ kilo de carne de res magra cortada en tiras
- 1 cebolla mediana finamente picada
- ½ kilo de champiñones limpios y cortados en cuartos
- ¼ de taza de sour cream a temperatura ambiente
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- ¼ de taza de caldo de carne
- 3 cucharadas de aceite de canola
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Caliente una sartén de fondo grueso y vierta dos cucharadas de aceite. Dore la carne por tandas y sazone con sal y pimienta, luego reserve. En la misma sartén dore la cebolla con el resto del aceite e incorpore los champiñones. Cocine con tapa por un par de minutos adicionales. Vierta el caldo, baje el fuego a mínimo y deje por 8 minutos. Agregue la mostaza, revuelva bien e incorpore la carne. Deje que se cocine por unos 5 minutos y retire. Fuera del fuego agregue sour cream y revuelva. Sirva caliente.



VINO Y PIZZA: INSEPARABLES

UN RECORRIDO POR ALGUNAS REGIONES ITALIANAS EN DONDE SE DAN LAS CEPAS QUE MEJOR MARIDAN CON EL GRAN ÍCONO DE LA GASTRONOMÍA DE ESTE PAÍS.

Por José Rafael Arango

PARA LA MAYORÍA DE NOSOTROS, LA pizza es uno de los mayores inventos gastronómicos de la historia. Se consigue en todas las presentaciones: la de la universidad, la del "chuzo" de la esquina, la casera, la *gourmet*, la del domingo en casa, en fin, la vida nos parecería extraña y triste sin esta compañera de viaje, que nos resulta tan familiar e indispensable, como un celular o un abrazo. Lo que no sabemos es que la pizza nunca está sola. Los mismos que la inventaron también pensaron en deliciosos vinos para acompañarla, como evidentemente sucede en cualquier rincón de Italia; desde la trattoria más humilde, hasta los restaurantes de ocho cubiertos tienen vinos que recomiendan con sus amadas pizzas. Aquí veremos los más clásicos para esta noble alianza, que debe constatar en su próxima pizza.

TOSCANA

En la tierra de Dante o del sagaz Maquiavelo, siempre ha existido una franja de tierra que las ciudades de Siena y Florencia se han disputado por siglos. Este pedazo de tierra bendita se llama Chianti. Alguna vez, reza la leyenda, ambas ciudades, abrumadas por la guerra, decidieron zanjar su disputa con una carrera. La madrugada de un día determinado un jinete de cada ciudad saldría en dirección a la ciudad rival y en el punto en que se encontraran se trazaría la frontera de ambas Repúblicas. Efectivamente, el jinete sienés se acostó y a modo de despertador usó un robusto gallo blanco, mientras el jinete florentino hizo lo propio con un desnutrido gallo negro. Este último, quizás por el hambre, comenzó a cacarear muy de madrugada, de tal manera que cuando el pobre jinete de Siena se disponía a partir con su cometido, encontró a su rival de Florencia a las puertas de su amada Siena. Por esto el símbolo de la zona y de los vinos siempre ha sido el *"galo nero"* y su ciudad tutelar la bella Florencia.

Allí, desde los remotos tiempos etruscos se planta una variedad que pronto sus locales comenzaron a llamar *"Sanguis Jovis"* (Sangre de Júpiter), nombre que derivó a sangiovese, dada la mística delicia de los vinos que se obtenían de esta uva. Hacia el siglo XIV nobles familias florentinas, como los Antinori o Frescobaldi, diversificaban sus negocios, entre el comercio, la banca y los vinos; por esto fundaron sendos viñedos que llegaron hasta nuestros días. El gran padre de este vino fue una de las figuras más destacadas de la independencia italiana, Bettino Ricasoli, quien, además de hábil político, era amante del chianti, vino al que le dio su fórmula definitiva, donde la uva sangiovese, compartía honores con otras variedades locales, como canaiolo, colorino o mammolo. Hoy se utilizan en la mezcla cabernet sauvignon, merlot o syrah, mientras se respete un 85% de uva sangiovese. Chianti y pizza es una pareja tan clásica como Dante y Virgilio ascendiendo al cielo.

PIAMONTE

En esta bella y montañosa tierra donde la geografía forma un paisaje majestuoso cubierto de una densa neblina, nace una uva que le hace honor. Conocida como la nebbiolo (de nebbia, neblina en italiano), da origen a tres poderosos vinos: el Barolo, el Barbaresco y el Langhe. Este último es el favorito de las pizzerías por su carácter más amable y ligero frente a esos otros dos leones de la viticultura piamontesa. También existe otra variedad en esa umbría zona que no puede faltar a la hora de la pizza y se conoce como barbera, uva que se da muy bien en el pintoresco y pequeño pueblo de Alba, con sus 35.000 habitantes dedicados al mundo del vino.



Prohíbase el expendio de bebidas embriagantes a menores de edad. El exceso de alcohol es perjudicial para la salud.

VENETO

En la Verona de Romeo y Julieta se ha gestado otra pareja igual de clásica para las pizzas. Se trata de los vinos que se elaboran en los alrededores del lago de Garda, conocidos como Valpolicella y Bardolino, dos delicados caldos elaborados con otra gran uva, llamada corvina. Esta a veces se combina con las locales rondinella, molinara y negrara, dando vinos de una ligera extravagancia que se han hecho los favoritos de todas las pizzerías a nivel mundial. Este vino, cuando se bebe solo, aparenta una etérea liviandad, pero con la aparición de su compañera adquiere un vigor y una fuerza inusitados, fundiéndose en un beso igual de placentero al de los amantes veroneses.

- **Garofoli, Grosso Agontano, Marche D.O.C.G. 2009:** la zona del Marche italiano viene con mucha fuerza para este 2015 Este montepulciano combina a la maravilla con la pizza napolitana de tomates frescos, orégano y, por qué no, un toque de anchoas. De color púrpura oscuro, con notas de cerezas maduras y especias dulces en nariz, su boca es contundente, con taninos viriles y un final de vainilla y mermelada de mora muy largo (100% montepulciano, 18 meses en barrica). Importa Cavas Wine & Food. Precio: $70.620.
- **La Spinetta, Langhe Nebbiolo, Piamonte D.O.C. 2010:** llegó silenciosamente a Colombia en el 2014 y ya se posicionó como una de las mejores alternativas del vino italiano en nuestro país, una botella que inspira elegancia con solo verla. Armoniza a la perfección con una pizza "4 formaggi" donde el mozzarella, azul, gouda y parmesano se funden en este soberbio caldo. De color violeta, la nariz evoca ciruelas, moras y laurel. La boca con taninos de terciopelo y esa fruta negra en compota que cierra con un final invencible (100% nebbiolo, 12 meses de barrica). Importa AR Group. Precio: $84.000.
- **Allegrini, Valpolicella Ripasso Corte Giara; Veneto D.O.C. 2011:** en el corazón del Veneto se da este vigoroso vino que combinaría a la perfección con una pizza de salami y pepperoni, con cebolla y pimentón, por su color púrpura oscuro y su nariz de especias dulces, como el clavo y la canela, con un toque de tomillo y albahaca. Parte de este vino se hizo con uvas pasificadas al sol. La boca con notas de ciruelas pasas, fruta negra arropada por taninos firmes y final memorable (70% corvina, 30% rondinella, 11 meses de barrica) Importa Inverleoka. Precio: $60.280.
- **Villa Antinori, Toscana I.G.T. 2010:** en 1.385 Giovanni di Piero Antinori se une a la corte de viñateros de la ciudad de Florencia, hoy, 26 generaciones después, siguen con su pasión por la excelencia. Delicioso con una pizza "del huerto", con espárragos, berenjenas, aceitunas y zucchini. Con su color rubí brillante, notas en nariz de setas, tierra mojada, cerezas y canela, la boca con taninos de seda y final medio (55% sangiovese, 25% cabernet cauvignon, 15% merlot, 5% syrah, 12 meses de barrica). Importa Promix. Precio: $47.254.
- **Marchesi di Barolo, Barbera d'Alba Peiragal, Piamonte D.O.C. 2011:** una casa que tiene su fecha de fundación en 1807, ubicada en las mejores zonas del Piamonte, acompañaría muy bien una pizza Margarita, con tomate y albahaca, por su color morado claro, sus notas en nariz de frambuesa fresca y cerezas marrasquino, que se repiten delicadas en boca, arropadas por unos taninos que solo podría tildar de festivos con un final medio y refinado (100% Barbera, 12 meses de crianza en roble). Importa CLOS. Precio: $85.000. Precio referencia del importador. C



Prohíbase el expendio de bebidas embriagantes a menores de edad. El exceso en el alcohol es perjudicial para la salud.

EL SAKE Y SUS SECRETOS

CONOZCA TODO LO QUE SE ENCIERRA EN ESTA **BEBIDA ANCESTRAL DE ORIGEN CHINO, PERO ÍCONO JAPONÉS.**

Por Hugo Sabogal

HECHA A PARTIR DE ARROZ FERMENTADO, LA BEBIDA SE INtrodujo hace unos 2.000 años en Japón, su principal lugar de procedencia. Pero es preciso recordar que llegó de China, donde surgió hace cuatro milenios. Gran parte de la historia del sake ha estado ligada a ceremonias religiosas. Es por eso que existe todo un ceremonial para disfrutarlo a plenitud. En la antigüedad, esta bebida se obtenía de arroz fermentado en la boca. Pero el proceso se depuró con el correr de los siglos, hasta llegar a su forma actual. El primer paso es liberar al arroz de los elementos presentes en su capa exterior, donde residen los componentes proteínicos. Al quedar desnuda la médula del grano, se consigue llegar al componente de almidón. Este proceso se conoce como laminado. En este punto el arroz se cocina al vapor y se le extiende sobre una superficie plana. Con el fin de generar moho, se tapa con una tela hasta lograr la transformación del almidón en azúcar. A esta masa se le agrega levadura para que el azúcar fermente. Luego puede añadírsele alcohol puro para mejorar la complejidad y el cuerpo de la bebida, y aumentar así su vida útil. Del volumen total del arroz utilizado, solo 30% se somete al proceso de laminado. El restante 70% se conserva en su estado natural.

Un sake contiene, en promedio, un nivel de alcohol de 14 a 20% por volumen. Los aromas van desde una sensación de arroz cocido al vapor, hasta insinuaciones florales y frutadas. Y según el sistema de elaboración, los hay ligeros y pesados, perfumados y neutros.

En sus comienzos, lo elaboraban familias y comunidades religiosas. Y su carácter de bebida sagrada llegó hasta el punto de utilizarse para pedirles favores a los dioses y hasta para formalizar el vínculo matrimonial. Para beberlo, los japoneses lo vierten en unas botellas de cerámica llamadas *tokkuri* y lo sirven en pequeñas copas, también de cerámica, conocidas como *choko*.

EL SAKE EN LA MESA

Puede consumirse caliente, tibio, frío o a temperatura ambiente. Una de las combinaciones clásicas es sake con sashimi. Un Ginjo acompaña muy bien los platos de pescado crudo, y los Junmai, los platos fritos y grillados. A diferencia del vino y la cerveza, que no se llevan bien con preparaciones fermentadas –muy presentes en la gastronomía japonesa–, esta bebida sí combina con la salsa soya y el miso y también con los esparragos y la rúgula (tan difíciles de armonizar con vinos).

EL *SAKE METER VALUE*

Puede ser seco o dulce y dichas sensaciones se expresan en una escala impresa en la etiqueta posterior de la botella. A este sistema se le conoce como el Sake Meter Value (SMV), el cual contempla dos variables: por un lado, la cantidad de azúcar presente en la bebida (SMV), y, por otro, el índice de acidez (sea ella láctica, cítrica o succínica). Por lo general, si el contenido de azúcar es alto, se siente dulce y el valor es negativo. Pero si este es bajo, se percibe seco y el valor es positivo. Así, el número igual o mayor a 5 indica uno seco; entre 0 y 5, un semiseco. En cambio, los valores negativos denotan los grados de dulzor.

1.

2.



Prohíbase el expendio de bebidas embriagantes a menores de edad. El exceso de alcohol es perjudicial para la salud.

1. GEKKEIKAN SAKE TRADITIONAL
Es un Junmai-shu. Herbáceo, con toques a pomelo y un aroma ligeramente terroso. Resulta muy equilibrado y entrega un final de mediana intensidad. Se puede servir tibio, a temperatura ambiente o frío. **Alcohol:** 15%, **SMV:** +2. **Precio:** $29.800. **Importa:** Pacific Seafood.

2. MOMOKAWA G
Tipo: Junmai Ginjo Genshu. Lo elabora la firma Sake One, establecida en el estado de Oregon, Estados Unidos. Aquí pueden encontrarse con facilidad aromas y sabores a manzana, melón, lichi, ciruela amarilla y algunos recuerdos especiados. En el paladar se siente complejo, de intensidad media. **Alcohol:** 18%, **SMV:** +3. **Precio:** $79.500. **Importa:** Inverleoka.

3. OZEKI SAKE
Tipo: Junmai-shu. Es seco y delicado en el paladar. Bébalo tibio en el invierno y frío en el verano. Puede disfrutarse en cualquier momento. **Alcohol:** 16%, **SMV:** +4. **Precio:** $37.000. **Importa:** Best Choice.

4. MOMOKAWA DIAMOND
Tipo: Junmai Ginjo. Elaborado también por Sake One, presenta aromas y sabores a manzana, madreselva, con insinuaciones minerales, florales y especiadas. Igual que el G, posee una intensidad media que lo convierte en compañero ideal para la gastronomía. **Alcohol:** 14.8% alcohol, **SMV:** +4. **Precio:** $50.800. **Importa:** Inverleoka.

5. OZEKI SAKE DRY
Tipo Junmai-shu. Es seco y ofrece refrescantes sabores a fruta fresca. Se disfruta mejor si se sirve frío. Siempre se le ha considerado como el sake para los iniciados por sus sabores suaves y su bajo nivel de alcohol. **Alcohol:** 14, 5%, **SMV:** +8. **Precio:** $35.000. **Importa:** Best Choice.

6. OZEKI GINJO PREMIER
Se le considera como uno de los mejores sakes elaborados en el mundo. Presenta aromas perfumados y una acidez ligeramente baja, lo que le da un toque elegante y complejo a la vez. Se le perciben aromas a frutas y flores. **Alcohol:** 16%, **SMV:** +4. **Precio:** $94.500. **Importa:** Best Choice.

7. HAIKU GEKKEIKAN SAKE
Es un Tokubetsu Junmai-shu. Tokubetsu significa especial. Es ligeramente herbáceo, con sugerencias a pera y manzana. Posee buena acidez y ofrece un final semiseco. Se sirve fresco o a temperatura ambiente. **Alcohol:** 15%, **SMV:** +3. **Precio:** $22.500. **Importa:** Pacific Seafood.



Prohíbase el expendio de bebidas embriagantes a menores de edad. El exceso de alcohol es perjudicial para la salud.

EL SAKE EN COCTELES

ESTE VINO DE ARROZ ES UN GRAN ALIADO DE LA COCTELERÍA. APRENDA A PREPARAR ESTAS BEBIDAS, CREADAS POR ALEJANDRA NARANJO, QUE **HACEN PARTE DE LA CARTA DEL RESTAURANTE WOK.**

SAKERINHA LIMÓN

- 1 limón cortado en cuartos sin el centro
- ½ onza de zumo de limón
- 1 y ½ onzas de sake Momokawa Diamond
- 2 y ½ cucharadas de azúcar blanca
- 1 palito de caña de azúcar para decorar
- Cubos de hielo

PREPARACIÓN

En un vaso corto, ponga los cuartos de limón, el zumo y el azúcar. Macere un poco y agregue el hielo hasta llenar el vaso. Vierta el sake y mezcle con una cuchara larga. Ponga un palito de caña de azúcar para decorar. C



MOSHISO

- 2 hojas de shiso partidas por la mitad (si no las encuentra, reemplace por albahaca)
- 1 onza de zumo de limón
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1 y ½ onzas de sake Gekkeikan
- Ginger ale
- Cubos de hielo

PREPARACIÓN

En un vaso largo, macere suavemente las hojas con el azúcar y el zumo de limón. Agregue abundante hielo, el sake y complete el vaso hasta llenar con ginger ale. C



Prohíbase el expendio de bebidas embriagantes a menores de edad. El exceso de alcohol es perjudicial para la salud.

Suscríbase a Jet-set

por tan solo $96.000*

ahorre hasta un 55% frente al precio en punto de venta y reciba 24 ediciones al año, de la revista de la que todo el mundo está hablando.

LÉALA EN MÚLTIPLES PLATAFORMAS.



Llame ya

Línea Nacional Gratuita 01 8000 514141

Bogotá 607 310, en Cali 524 1800, en Medellín 444 7200.

*Precio anual en Plan Automático: pago únicamente con tarjeta de crédito, autorizando la renovación para el siguiente periodo. Aplican condiciones y restricciones. La versión impresa solo aplica para territorio colombiano.

DESCÁRGUELA EN SU TABLET

iPad Android

EL PODER DEL SUEÑO

¿CUÁNTAS VECES HEMOS OÍDO DECIR QUE LA VIDA ES MUY CORTA COMO PARA GASTARLA DURMIENDO? **AL SUEÑO LO DESPRECIAMOS Y POCO LO VALORAMOS,** PERO RESULTA QUE ES MUY IMPORTANTE PARA TENER UNA **MEJOR CALIDAD DE VIDA Y SER PRODUCTIVOS DURANTE EL DÍA.**

Por Margarita Bernal



LA ARQUITECTURA DEL SUEÑO

Dormir significa llegar a un estado de reposo que conlleva a la suspensión de los sentidos y de todo movimiento voluntario. Durante el tiempo que dormimos algunas actividades fisiológicas trabajan de forma más pausada como la presión sanguínea y la respiración, pero también suceden cambios vitales en el organismo.

Un patrón normal del sueño se estructura en varios ciclos repetidos de forma secuencial y estos se organizan en diferentes etapas dependiendo del nivel de profundidad. En cada una de estas suceden diversos cambios a nivel neurofisiológico donde el tono muscular, las ondas cerebrales y los músculos oculares cambian dependiendo de la fase del sueño en la que se encuentren.

Mientras dormimos, el cerebro no se detiene y se mantiene tan activo como durante el día, puesto que, entre otras cosas, corresponde al momento en el que está fortaleciendo la memoria, reuniendo lo aprendido en la vigilia. Dormir es importante para adquirir nuevos conocimientos. Durante el sueño, el cerebro también aprovecha para renovarse y limpiar toxinas, que a futuro pueden acelerar el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas.

En promedio los humanos invierten un tercio de la vida en dormir. Estos son otros de los beneficios que se obtienen cuando se duerme bien:

- Razón tenía el autor del famoso cuento infantil al titularlo *La bella durmiente*, ya que está científicamente comprobado que aquellos que duermen un promedio de siete a ocho horas diarias, lucen y se sienten mejor, más frescos, radiantes y saludables.
- Se sabe que quienes duermen mejor, tienen menor tendencia a comer en exceso y subir de peso, de acuerdo con estudios presentados por la American Heart Asociation.
- La privación del sueño influye en la actividad sexual de las personas. Se dice que quienes poco duermen mantienen una carga mental que a la larga afecta su propia percepción y autoestima, lo que conlleva a un detrimento del deseo sexual.
- Una persona que duerme bien tiende a tener mejores relaciones interpersonales, mientras que aquellas con problemas a la hora de conciliar el sueño pueden ser más agresivas, malgeniadas y menos tolerantes con los demás.
- Durante el sueño el cuerpo aprovecha para relajar los músculos, regenerar tejidos y células, especialmente cuando la persona se encuentra en las fases más profundas.
- Dormir bien contribuye a fortalecer el sistema inmune.
- Adicionalmente, los niveles de cortisol se incrementan durante la etapa del sueño, los cuales son estimulantes y hacen que en la mañana se esté en estado de alerta y con bastante energía.

> Qué comemos, cómo lo comemos y cuándo influye a la hora de conciliar el sueño.

COMER PARA DORMIR

El sueño es tan esencial para el cuerpo como lo son la alimentación y la hidratación. Todos los estudios realizados indican que una persona adulta debe dormir un promedio de siete horas diarias para obtener los beneficios anteriormente mencionados. Muchos factores como el estrés, la edad, el estilo y los hábitos de vida afectan el buen dormir, como también lo hace la alimentación.

Lo que comemos, cómo lo comemos y cuándo lo comemos influye a la hora de conciliar el sueño. Es conocido que las comidas pesadas y grasosas, el alcohol, el café, el chocolate amargo, las bebidas energéticas, las gaseosas, el azúcar, los alimentos muy condimentados y picantes y las carnes rojas o el exceso de proteína animal pueden conducir a tener problemas a la hora de dormir o también pueden hacer que las personas se despierten varias veces durante la noche.

Lo recomendable entonces es incluir esta gama de alimentos:

- Hay un aminoácido conocido como triptófano, el cual promueve la liberación de la serotonina que se relaciona con la regulación del sueño, la ansiedad, el estrés y el placer. Por tal razón se recomienda consumir: huevos, amaranto, leche, semillas de calabaza, avena, dátiles, garbanzos, ajonjolí, maní, pavo y banano.
- Los carbohidratos, además de que estimulan al triptófano, producen sensación de sueño y cansancio. Cenar con pasta, arroz, panes integrales, quinua o cereales enteros ayuda a que el cuerpo se vuelva más lento y se agote rápidamente.
- La melatonina es una hormona que se encuentra de forma natural en el cuerpo y esta ayuda a que se regule el reloj interno, manteniéndonos alerta durante el día y con cansancio a la hora de dormir. Muchas veces esta se encuentra alterada en el organismo, a veces por deficiencias y otras porque sin saberlo se le envían señales equivocadas, como cuando las personas se acuestan con el televisor o la pantalla del celular prendidas. Las cerezas, las manzanas, los frutos secos, el maíz y la avena ayudan a regularla de forma natural.
- La glicina es otro aminoácido que es un neurotransmisor tranquilizante del cerebro, los alimentos que la contienen son: pescados, huevos, lácteos, espinaca, papa, camote, semillas, lentejas, peras, frutos secos, soya y sus derivados, entre otros.

Dormir es mucho más que el placer de descansar y amanecer renovados, es vital para nuestra buena salud. Buenas noches.

DESAYUNO

PORRIDGE DE AVENA CALIENTE CON ALMENDRAS, BANANO Y MANÍ

Para 4 personas

- 1 y ½ tazas de avena en hojuelas
- 1 astilla de canela
- 2 cucharadas de panela rallada (o al gusto)
- 4 tazas de agua filtrada
- 2 tazas de leche de almendras
- 4 bananos pequeños
- 4 cucharadas de maní tostado
- 2 cucharaditas de mantequilla clarificada
- 4 cucharadas de cerezas deshidratadas

PREPARACIÓN

La noche anterior, deje la avena remojando en 2 tazas de agua o durante mínimo 4 horas. Al otro día escurra y lave en un colador. Caliente el resto del agua junto con la leche de almendras, la panela y la astilla de canela. Agregue la avena y cocine a fuego medio. Cuando comience a hervir, deje al fuego por 3 minutos más, revolviendo constantemente. Retire, agregue las cerezas y deje reposar. Puede servirse caliente, tibia o fría.

Aparte, caliente una sartén y funda la mantequilla. Dore los bananos por todos sus lados y sirva junto con la avena. Decore con maní tostado.



Las siguientes recetas fueron preparadas por la chef Margarita Bernal.



ACOMPAÑAMIENTO

CAZUELA DE LENTEJAS CON SEMILLAS CROCANTES DE CALABAZA

Para 4 personas



- 1 taza de lentejas
- 2 tazas de agua hirviendo
- 1 hoja de laurel
- ½ cebolla cabezona, picada finamente
- 2 centímetros de pimentón rojo, picado finamente
- 4 tazas de caldo de verduras
- 2 camotes pelados y cortados en cubitos (puede reemplazarse por papa)
- 1 tomate pequeño y sin piel, picado finamente
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de semillas de calabaza tostadas
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

Sumerja las lentejas en agua hirviendo, junto con la hoja de laurel y deje reposar para que ablanden, por lo menos durante una hora. Escúrralas y lávelas en un colador. En una olla de fondo grueso saltee la cebolla, el tomate y el pimentón con el aceite de oliva y un poquito de sal, durante un par de minutos. Agregue las lentejas. Revuelva y vierta encima 2 tazas de caldo. Tape la olla y mantenga a fuego medio bajo, revolviendo ocasionalmente hasta lograr la textura deseada. Lo ideal es que no se deshagan. Cuando comiencen a estar blandas las lentejas, incorpore el camote o la papa y mezcle bien. Rectifique la sazón antes de servir. Aparte, mantenga el resto del caldo caliente para agregarlo poco a poco, en caso de que se comiencen a secar las lentejas. Sirva caliente y decore con las semillas tostadas de calabaza.





PLATO FUERTE

PAPILLOTE DE PESCADO BLANCO CON PIMENTONES

Para 4 personas

- 4 filetes de pescado blanco sin piel y sin espinas
- ½ pimentón rojo cortado en tiras
- ½ pimentón verde cortado en tiras
- ½ pimentón amarillo cortado en tiras
- 2 tomates maduros cortados en rodajas
- 2 limones cortados en finas rodajas
- Jugo de 1 limón
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Papel parafinado

Para el arroz pilaf

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cebolla cabezona rallada
- 1 taza de arroz basmati o de grano largo
- 2 y ½ tazas de caldo de verduras
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de achiote en polvo

PREPARACIÓN

Corte cuatro cuadrados de papel parafinado de 30 por 30 centímetros. En el centro de cada uno acomode unas rodajas de limón y de tomate. Encima disponga el pescado previamente condimentado con sal y pimienta. Decore con las tiras de los pimentones, rocíe con un poco de jugo de limón y aceite de oliva. Cierre armando paquetes que queden bien sellados para que no se salga el vapor. Póngalos en una bandeja apta para horno y cocine durante 10 minutos en un horno precalentado a 180 °C.

Para el arroz

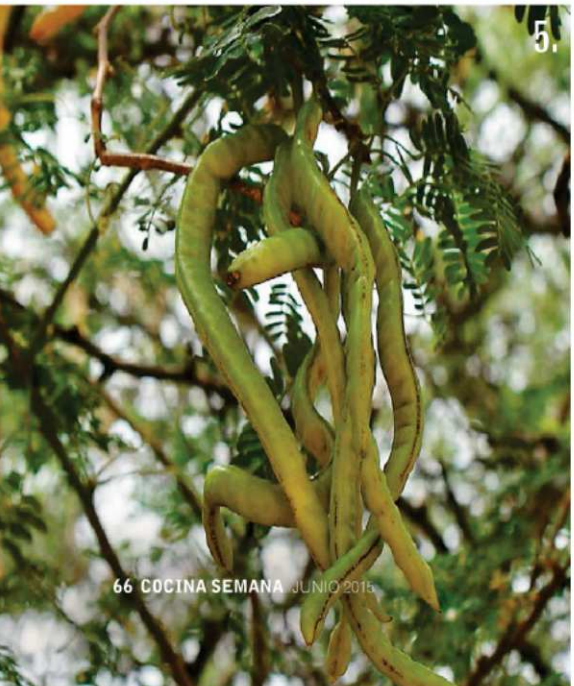
Precaliente el horno a 180 °C. En una sartén apta para llevar al horno caliente el aceite y cocine la cebolla hasta que comience a dorar. Agregue el arroz y revuelva bien durante un par de minutos. Incorpore una taza de caldo, sal y achiote, luego lleve a hervor, e inmediatamente pase al horno durante 15 minutos. Retire del horno y vierta el resto del caldo. Tape por otros 45 minutos, hasta que esté cocinado por completo. Sirva caliente con el pescado.


1.


2.


3.


4.


5.


6.

UN SABOR PARA CONTRARRESTAR EL OLVIDO

EL ARCA DEL GUSTO ES UN PROYECTO LIDERADO POR LA ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL *SLOW FOOD*, QUE SE ENCARGA DE HACER VISIBLES LOS ALIMENTOS QUE HAN IDO DESAPARECIENDO DE LA DIETA DE DIFERENTES CULTURAS DEL MUNDO. **EL OBJETIVO ES CLARO, RESISTIRSE AL OLVIDO CON UN INGREDIENTE IMPRESCINDIBLE: LA MEMORIA.**

Por Mónica Diago

GUAMACHO, HARINA DE TRUPILLO, fríjol guajiro, harinitas, pichigüel, iguaraya, miel de abejas carga barro, nombres de alimentos que resultan desconocidos, incluso para las personas que habitan los territorios donde se cultivan estos productos, típicos de la cultura gastronómica de La Guajira.

Todos ellos están asentados en la memoria de los adultos, de los abuelos guajiros que se alimentaban con recetas heredadas. Y aunque de la tierra siguen brotando estos frutos, los jóvenes han olvidado la forma de cocinarlos, sus nombres y, por supuesto, el sabor.

Consciente de esta problemática, la organización internacional *Slow Food* —que trabaja por rescatar el conocimiento tradicional de diferentes territorios, preservando la comida local y la tradición gastronómica— creó *El Arca del Gusto*. Se trata de un catálogo virtual donde se suben los productos propios de una comunidad que esté en amenaza de desaparición.

La primera actividad llevada a cabo en Colombia se hizo en el Amazonas, hace ocho años, después pasaron a Boyacá y este año están en La Guajira, específicamente en Manaure, donde los jóvenes han olvidado el valor de los alimentos que sus ancestros han cocinado por años.

"Parte del proyecto fue hacer una huerta con la Subdirección de Seguridad Alimentaria y Nutricional del Departamento para la Prosperidad Social (DPS) y el Centro Latinoamericano para el Desarrollo Rural, Rimisp. Con el centro educativo de la comunidad indígena Wayúu Ishashimana creamos una huerta donde la comunidad podía cultivar sus propios productos ancestrales", afirma Julia Tovar, coordinadora nacional de *Slow Food*.

En el caso de los alimentos que presentan mayor riesgo de desaparición, se crea un baluarte, un proyecto especial que apoya a los pequeños productores para proteger el alimento o ayudarles en el proceso de conservación. Así lo hizo *Slow Food* con el cangrejo negro de Providencia, un crustáceo endémico que vive en el bosque seco, típico de la isla y emblema de la gastronomía local. Las mujeres de la isla lo capturaban incluso en época de veda, lo que ponía en riesgo su existencia. Además, debido al alto número de capturas y a la sustitución del bosque seco por pastizales, el número de cangrejos estaba disminuyendo.

Gracias a la acción del baluarte se puede garantizar la supervivencia de la especie, a través de acciones como la valorización del consumo del cangrejo en la misma Providencia y la generación de nuevos ingresos a través de la realización de conservas a base de cangrejo.

Aunque no todos los productos pueden convertirse en baluartes, la exposición por sí sola trae muchos beneficios para quienes se arriesgan a mantener vivos estos productos. Una de las ventajas de dar a conocer este tipo de alimentos es que los chefs y cocineros interesados en la producción limpia, conscientes de la necesidad de integrar en sus cocinas los productos que se siembran y cosechan en el país, podrán, en el futuro, acceder a estos pequeños productores y poner en los platos el sabor de los alimentos que se niegan a desaparecer.

"Pude conversar con líderes guajiras e intercambiamos experiencias muy interesantes, porque ellas conocen toda la tradición y la están revitalizando a través de sus huertas. Yo les dije que cuando tuvieran el producto listo se comunicaran conmigo y yo lo compraría. Sueño con meter este tipo de alimentos en la carta. Es importantísimo apoyarlos porque de lo contrario no pueden salir al comercio, y si no tienen ingresos se desaniman", afirma Luz Beatriz Vélez, chef del restaurante Abasto y una de las más comprometidas con la producción limpia y el realce de los sabores colombianos.

Para poder incluirlos en su menú deben sacrificar un poco la productividad y asumir un costo adicional, pero muchos están dispuestos a hacerlo. "Entre más cocineros nos comprometamos con esta causa, más competitivos serán los precios". Y entre más productos combatan el sinsabor del olvido, más ingredientes autóctonos podrán ser saboreados por jóvenes y niños que desconocen la historia detrás de algunos frutos típicos de su tierra.

Para contactar a *El Arca del Gusto* puede escribir a: *j.tovar@slowfood.it*

1. Fríjol guajiro-pitshusha: se encuentra en Manaure y se cultiva en las yujas o zonas de cultivo Wayúu.
2. Guamacho-mokoshira: este es un árbol silvestre que se encuentra en la media y baja Guajira. Su fruto es redondo, de color verde y sabor dulce, de consistencia pegajosa.
3. Miel de abejas carga de barro.
4. Yguaraya - yosu: es fruto del cardón, planta silvestre de las zonas desérticas de la sabana guajira. Se suele hacer jugo o chicha con él.
5. Trupillo - aipia: árbol silvestre que se encuentra en el bosque tropical seco. A las vainas se les extrae la semilla color café para fabricar una harina (aipia) que sirve para hacer amasijos y coladas.
6. Pichigüel - parúlua: es un cactus que da un fruto rojo y las comunidades Wayúu lo recolectan para ser cocido en agua y consumirlo. Le otorgan propiedades mágicas para ahuyentar las malas energías.

Fotos: cortesía El Arca del Gusto

LOS LUNES SIN CARNE

Por Olga Sofía Pérez



LA CAMPAÑA MEATLESS MONDAY FUE CREADA EN ESTADOS UNIDOS **PARA GENERAR CONCIENCIA ALREDEDOR DE LAS CONSECUENCIAS QUE CONLLEVA** PARA LA SALUD Y EL MEDIOAMBIENTE EL CONSUMO EXCESIVO DE CARNE.

HACE 15 AÑOS, CUANDO EMPECÉ A INTERESARME en la alimentación saludable, me encontré con la existencia de dos bandos muy definidos: por un lado estaban los carnívoros, con su culto al 'buen vivir,' a la carne, a los vinos, a los quesos y prestos a hacer mofa de todo lo que sonara o pareciera saludable. Entre sus mantras o dichos más preciados estaban: "el pasto es para las vacas" y "el agua es para bañarse". Por otro lado, estaban los vegetarianos, quienes eran sinónimo de alimentación saludable con sus preparaciones lúgubres y sus teorías radicales e idealistas. Las diferencias entre estos dos grupos eran irreconciliables, tanto como para considerarse enemigos entre sí.

He presenciado, a veces como testigo y también como activa partícipe, las discusiones más acaloradas entorno al tema del consumo de carnes. En este artículo no pretendo profundizar en los argumentos que esgrime cada bando para sustentar sus elecciones, pero sí quiero resaltar un fenómeno que ha ido creciendo en los últimos años: el surgimiento de un tercer grupo, los llamados 'flexitarianos'. Está conformado por individuos que no son ni lo uno ni lo otro, que reconocen las bondades gastronómicas y nutricionales de los vegetales y que, ya sea por motivos de salud, ecológicos, éticos o por todos a la vez, buscan moderar el consumo de proteína animal sin llegar a ser vegetarianos de tiempo completo. Además, cuando comen proteína animal, los 'flexitarianos' buscan que sea producida con prácticas que respeten el medioambiente y la calidad de vida de los animales.

Para promover el crecimiento de este tercer grupo hay varias campañas funcionando a nivel mundial. La más difundida es tal vez la de *Meatless Monday* o Lunes sin carne, una iniciativa que nació en Estados Unidos, en 2003, con el objetivo de crear conciencia alrededor de las consecuencias que conlleva para la salud y para el medioambiente, el consumo excesivo de carne. Esta campaña ganó tal popularidad que, en 2009, nació la hermana británica con el nombre de *Meat-Free Mondays*, con el padrinazgo activo y comprometido de Paul McCartney, un legendario defensor del consumo de vegetales.

Estas campañas no pretenden reclutarnos en las filas de los veganos y vegetarianos, sino animarnos a experimentar, por lo menos un día a la semana, una alimentación sin la presencia de carne y así, contribuir a la reducción de su consumo mundial en 15%. ¿Para qué?

A continuación les presento algunos de los beneficios que promueven:

Para mayor información, visite: *Meatfreemondays.com* y *Meatlessmonday.com*

PARA LA SALUD

- Varios estudios sugieren que una dieta rica en frutas y verduras reduce el riesgo de cáncer. El consumo de carnes rojas aumenta las posibilidades de padecer cáncer de colon.
- Hay menos índices de obesidad entre las personas que tienen un consumo bajo de carnes o que son vegetarianas. Los ingredientes de origen vegetal contienen fibra que hacen que la gente se sienta llena por más tiempo.
- El consumo de carnes rojas y procesadas, como los embutidos, está asociado con un incremento en los índices de mortalidad total, por cáncer y por enfermedades cardiovasculares.
- Un estudio conducido por la Universidad de Oxford, en 2010, concluyó que reducir el consumo de carne a tres veces por semana podría prevenir 31.000 muertes por enfermedad cardiovascular, 9.000 muertes por cáncer y 5.000 muertes por derrame cerebral. También podría ahorrarle al sistema de salud británico 1,2 billones de libras esterlinas cada año.

PARA EL PLANETA

- De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el sector ganadero es uno de los tres sectores que más contribuye a la degradación del suelo y de los recursos hídricos.
- Según las Naciones Unidas, la ganadería extensiva produce un quinto de los gases de efecto invernadero que contribuyen al calentamiento global.
- La cría de ganado consume mucha más agua que el cultivo de vegetales y cereales. Se estima que para producir una libra de carne se gastan entre 1.800 y 2.500 galones de agua.
- Mientras 800 millones de personas sufren de desnutrición en el mundo, un tercio de los cereales cosechados se utilizan para la elaboración de concentrado y alimentación de animales de cría (pollo y ganado). Estos cereales serían suficientes para alimentar a 3 billones de personas.

PARA EL BOLSILLO

- Las proteínas vegetales, como los fríjoles y las lentejas, cuestan mucho menos que las carnes. Una dieta rica en frutas, verduras y proteínas vegetales, y baja en carne, nos ahorraría mucho dinero.

Lo interesante de ensayar uno o varios días a la semana sin carne, pollo o pescado es descubrir que sí se puede, que no es tan 'grave' y que, además, con tantas recetas vegetarianas deliciosas, puede ser una experiencia bastante gustosa.

HAMBURGUESAS DE QUINUA Y GARBANZO

Para 15 hamburguesas, aproximadamente

- ½ taza de cebolla cabezona
- ½ taza de apio picado
- ¾ de taza de zanahoria picada
- 2 dientes de ajo machacados
- 2 tazas de quinua cocida
- 2 tazas de garbanzos cocidos, muy bien escurridos
- 250 gramos de champiñones tajados
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 y ½ cucharaditas de tomillo picado
- 1 y ¼ cucharaditas de sal
- 6 cucharadas de harina de quinua, harina de avena o migas de pan
- 1 huevo (opcional o reemplazar con más harina o migas)
- Un poco de la harina escogida para enharinar las hamburguesas, si las va a cocinar en sartén
- Pimienta recién molida al gusto

PREPARACIÓN

En una sartén caliente, saltee con aceite de oliva a fuego medio-alto los champiñones por tandas. Reserve en un plato.

En la misma sartén, saltee la cebolla, el apio y la zanahoria por 8 minutos. Incorpore el ajo y el tomillo. Siga cocinando por 2 minutos más y retire del fuego.

En un procesador de alimentos ponga la quinua, los garbanzos, los champiñones salteados y la mezcla de zanahoria, apio y cebolla. Pulse un par de veces. Agregue el huevo, la sal, la pimienta y la harina de quinua o las migas. Pulse nuevamente hasta que esté todo mezclado. Rectifique la consistencia y el sabor. Si necesita más sal o harina, ajuste. Forme las hamburguesas y dispóngalas sobre una placa engrasada con aceite de oliva. Refrigérelas por 30 minutos mínimo antes de hornearlas o saltearlas al sartén.

Para hornearlas

Precaliente el horno a 190 °C. Pinte las hamburguesas con aceite de oliva y hornee de 20 a 25 minutos sobre una placa engrasada, volteándolas a mitad de cocción.

Para saltearlas

Disponga un poco de harina de quinua sobre un plato. Pase las hamburguesas sobre la harina para que queden ligeramente empolvadas. Saltee en una sartén con aceite de oliva a fuego medio.



Las siguientes recetas fueron preparadas por Olga Sofía Pérez, chef y consultora especializada en alimentación natural y saludable.



CHILI CON AHUYAMA Y CHIPOTLE

Para 6 personas

- 1 y ½ tazas de fríjoles secos, preferiblemente nativos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla cabezona picada finamente
- 2 dientes de ajo picados
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de comino tostado y molido
- 2 tazas de tomates pelados, sin semilla y picados
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 2 tazas de ahuyama pelada, cortada en cubos de 1.5 centímetros
- ¼ de chile chipotle seco o en adobo
- Cilantro fresco al gusto, picado finamente
- Cebolla larga al gusto, picada finamente

PREPARACIÓN

Deje en remojo los frijoles en agua filtrada la noche anterior. Escúrralos, lávelos y cocínelos con agua nueva que los cubra en una olla a presión por 45 minutos, aproximadamente, o hasta que queden tiernos. Reserve.

En una olla mediana, caliente el aceite de oliva a fuego medio y saltee la cebolla por 8 minutos. Incorpore el ajo, las especias y siga cocinando por 2 minutos. Agregue los frijoles, el tomate, la pasta de tomate, la sal y el chile chipotle. Cocine por 25 minutos. Añada la ahuyama y siga cocinando por 15 minutos más o hasta que la ahuyama esté tierna.

Rocíe con cilantro fresco y cebolla larga picados. Acompañe con aguacate, quinua o arroz.









PASTA AL HORNO CON VEGETALES Y MOZZARELLA

Para 4 personas

- 2 tazas de pasta corta, puede ser integral o de quinua
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 berenjena mediana
- 2 tazas de champiñones cortados en cuatro
- 2 tazas de espinacas baby o de kale, sin tallo y cortados en tiras
- 2 tazas de salsa de tomate natural
- 250 gramos de mozzarella de búfala cortada en trozos de 1,5 centímetros
- ½ taza de hojas de albahaca fresca, picadas de manera gruesa
- ½ taza de queso parmesano rallado

PREPARACIÓN

Corte la berenjena en cubos, rocíe con sal y déjela reposar durante 30 minutos.

Mientras tanto, cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Escurra y reserve. Lave la berenjena, escurra y seque muy bien.

Saltee los cubos de berenjena por tandas en una sartén caliente con aceite de oliva, hasta que queden dorados. Haga lo mismo con los champiñones. Precaliente el horno a 180 °C. En un tazón, mezcle la pasta, la berenjena, los champiñones, la espinaca o el kale, la salsa de tomate, las hojas de albahaca y la mozzarella. Pase la mezcla a un molde, espolvoree con queso parmesano y hornee por 30 minutos. C



RODOLFO GUZMÁN: COCINA CON ACENTO

"BORAGÓ NO SIGNIFICA NADA", EXPLICA QUIEN ES **CONSIDERADO COMO EL CHEF MÁS REPRESENTATIVO DE CHILE,** QUE SOLO QUISO JUGAR CON LA TILDE QUE REPOSA SOBRE LA ÚLTIMA LETRA DEL NOMBRE DE SU RESTAURANTE. PERO, **SI DE ACENTOS SE TRATA, HAY QUE PROBAR EL QUE PONE EN SUS PREPARACIONES, QUE INSISTE EN EL ÍMPETU LOCAL.**

Por Juan David Montes S.



EN SANTIAGO DE CHILE, SOBRE LA avenida Nueva Costanera, hay un local de dos pisos, de aspecto discreto, con una fila de asistentes que crece desde antes de la hora de apertura. Junto a la puerta principal reluce una placa metálica de Latin America's 50 Best Restaurants. El precedente está sentado, los platos que se servirán allí ocupan un alto lugar en el podio gastronómico de la región.

Al ingresar es posible ver todo lo que ocurre en la cocina, expuesta para el *foodie voyeur*. El ir y venir de los cocineros –al tanto de cada plato desde su preparación hasta el momento de llevarlo a la mesa– le aporta dinamismo a este restaurante, en cuyas codiciadas mesas se rasga el concepto de alta gastronomía, dejando en el pasado el protocolo del mantel y la decoración con candelabros, para explorar un ángulo más crudo del buen comer. Sobre mesas de madera son puestas las preparaciones, servidas entre materas, ramas y piedras.

Las olas del Pacífico golpean con violencia a las grandes rocas que recorren la costa de Isla Negra, el mismo lugar donde está ubicada una de las casas del poeta chileno Pablo Neruda. Algunas huellas de zapatos revelan la presencia humana en las inmediaciones de esta orilla. Es el rastro del chef Rodolfo Guzmán, quien se ha ido hasta donde llega la marea para tomar una rama de cochayuyo, una alga de aspecto negro con hojas que crecen como tentáculos.

Si bien esta exótica alga no es atribuible al legado de Rodolfo como un descubrimiento –pues era usada por el pueblo mapuche desde tiempos ya más que remotos–, el chef sí se lleva los créditos por el esfuerzo que ha hecho para que ingredientes endémicos como el cochayuyo acaparen de nuevo el paladar chileno, tan acostumbrado a mirar hacia afuera.

Lo de Rodolfo es un *zoom* hacia adentro, tan detallado como para detenerse a examinar incluso las pequeñas plantas que crecen de manera silvestre entre las rocas. Se agacha para arrancar las hojas de la oxalis carnosa, similar a un trébol, pero con un gusto salado que le va más que bien a los platos que sirve en Boragó. Su idea de gastronomía comprende más que los procesos de cocción y emplatado, hay mucho más antes y después del 'buen provecho'.









Fotos: cortesía Boragó

Las excursiones de Rodolfo a lo largo del territorio chileno no son un simple ímpetu viajero. Cada sabor es discutido con rigor científico en el segundo piso del restaurante. Una entrada, paralela a la del público, da la bienvenida al estudio del chef, I+D Boragó.

Un cuarto amplio, con paredes negras y anotaciones con tiza amarilla, da cabida a una biblioteca sobre la que reposa como una Biblia el libro de Noma, el restaurante danés que dio la vuelta de tuerca en la gastronomía mundial hacia el consumo de productos locales y de temporada. Sin embargo, Noma es apenas un referente.

Además de alimentar su despensa con ingredientes de origen tan local como sea posible y adaptar su menú degustación a la disponibilidad de cada estación, este chef se dedica a la investigación, y no solo para asegurar la posición de su restaurante entre los mejores. Si en su carta hay algas y plantas que surgen como maleza no es por mera excentricidad.

Como profesional de la alimentación sabe que se avecina una crisis de recursos y que la producción de carne requiere de más insumos que la recolección de cochayuyo, cuyo aporte proteico tiene poco que envidiarle al de la res o el pollo. Esto también sucede con los lácteos, así que en su laboratorio se ha dedicado a fermentar de manera controlada varias zanahorias, con un proceso similar al de quesos como el camembert, logrando que el vegetal se funda y potencie su sabor.

La presentación del menú degustación de Boragó inicia con una pregunta por parte de Rodolfo a sus comensales, que entre líneas ruega porque la respuesta sea negativa: "¿Alguno de ustedes es alérgico a algo?". Qué lástima sería perderse alguno de los detalles que él y su equipo se han encargado de confeccionar con el más chileno de los acentos.





BAITA

ESTE NUEVO RESTAURANTE DE LA ZONA G, CUYO SIGNIFICADO EN HEBREO ES HOGAR, TIENE UNA **PROPUESTA SENCILLA DE PLATOS INSPIRADOS EN LA COCINA DE MEDIO ORIENTE.**

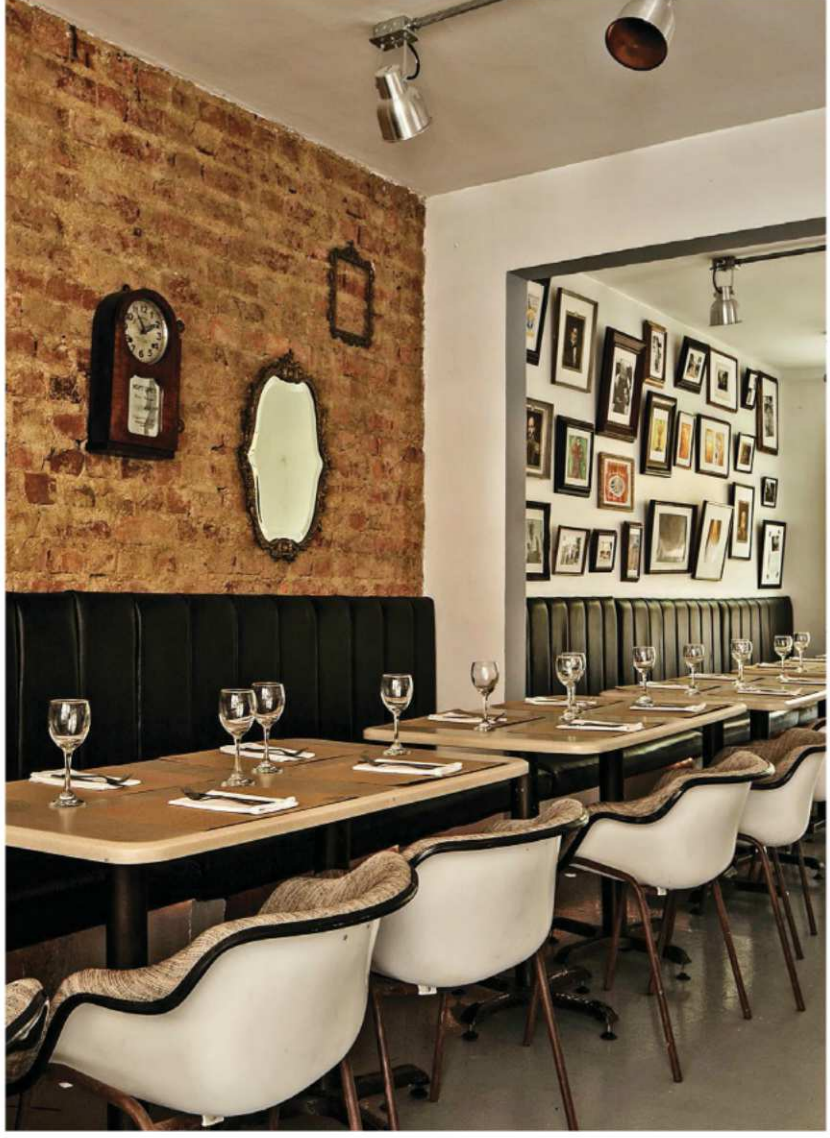
LOS SABORES DE MEDIO ORIENTE SON los protagonistas en este restaurante que ofrece una carta sencilla, relativamente corta y sin complicaciones. Tiene un ambiente agradable que se da por la mezcla de lámparas contemporáneas, mesas de madera, paredes de ladrillo, pisos de madera y baldosines de colores y un gran tablero donde la carta está desplegada. Además, la pequeña terraza delantera es sobre todo buscada en días de sol.

El menú, de precios muy razonables y atractivos, comienza con la sección de los pequeños, hechos para compartir al centro de mesa. De estos vale la pena resaltar el falafel –croquetas de garbanzo servidas con *dip* de tahine–, los camarones apanados con mayonesa picante, los sabrosos rollos de berenjena y queso feta, y la sencillez perfecta de una coliflor al horno con aderezo de anchoas, un plato distinto que no existe hasta ahora en otro lugar de Bogotá. El ceviche mediterráneo, aunque se veía muy atractivo en la descripción: tilapia con yogur limonudo, garbanzos crocantes, pepino, cebolla roja y rábano, no fue muy afortunado porque le faltaba potencia y puntos de sabor.

Los sándwiches en pan pita, normal o integral forman el grueso de la carta. Entre las opciones se encuentran el de kebab de res, el de chorizo, el vegetariano, el *slow cooked beef*, entre otros. Al *minute steak*, que viene con entrecote, tomate asado, cebolla frita y ají harissa, le faltó el punto correcto a la carne y un toque extra de sazón. Lamentablemente, el de pollo al curry con coliflor resultó un plato plano, sin color y sin la potencia que puede aportar esta especia. Además de estos, ofrecen dos platos principales: una pechuga a la plancha, ensalada y papas fritas, y un entrecote con los mismos acompañamientos. Y siguiendo la onda de comida saludable, tienen un aparte de *smoothies*, como el de pitaya plus que viene con fresa, banano y leche de coco, o el dragón rojo con fresa, agraz, remolacha, piña, banano, jengibre y leche de coco.

Es un buen lugar para almorzar, de precios justos, al que todavía le hacen falta ciertos ajustes en la sazón.

Dirección: carrera 5 No. 69-26. Bogotá
Teléfono: (1) 675 3699
Precio promedio plato fuerte: $18.000





EL CHATO

EN UNA DE LAS CALLES MÁS TRANQUILAS DE QUINTA CAMACHO **ABRIÓ SUS PUERTAS UN RESTAURANTE EN EL QUE SOBRESALEN LOS INGREDIENTES COLOMBIANOS** PREPARADOS CON MINUCIOSIDAD E INNOVACIÓN.

EXISTEN DOS POSIBILIDADES A LAS que se enfrenta un comensal cuando abre una carta corta en un restaurante. Puede sentir que ninguno de los platos cumple con sus expectativas, que el menú es perezoso y decidirse por el que se ajusta más a lo que usualmente come. También puede tropezar con uno especial que siempre ha querido probar y justo lo encuentra en ese breve listado, cuidadosamente compuesto de cuatro entradas, dos sopas, siete platos fuertes (dos de ellos para compartir) y un par de postres.

Con el menú de El Chato pasa lo segundo. Este restaurante hace parte de una nueva ola de cocineros que se han comprometido en la valorización de los productos locales. Aquí encontrará recetas que se salen de lo com ún y resaltan ingredientes colombianos como habas, papas nativas, arracacha, chontaduro y balú, entre otros, mezclados con cortes de cerdo, pollo, cordero, todo en justas proporciones. El ambiente es acogedor, con algunos toques *vintage* sin mayores pretensiones, lleno de luz natural y con una pequeña terraza.

Entre los platos más destacados están las croquetas de camarón, un sabroso arroz con pollo lleno de sabor, difícil de encontrarlo más allá de los corrientazos, y el cerdo crocante para dos. Este último debe ordenarse con 40 minutos de anticipación pero vale la pena la espera: llegan al comensal ocho rebanadas de cerdo tierno con un esmerado crocante que rodea cada pieza. Sobre el cerdo, rúgula, papas criollas, habas garrapiñadas y un acompañante que hace memoria de los sabores del Cauca: ají de maní. Recomendada también la limonada de la casa, con un chorrito de soda. Muy refrescante.

En cuanto a los postres, aunque se nota la mano creativa, les falta mucho trabajo. Ninguno se destaca por su combinación de sabores. Por otra parte, si algunos restaurantes pecan por falta de sazón, este lo hace por el exceso. A pesar de que los platos son sabrosos, vendría bien un poco más de equilibrio y sutileza.

Precio promedio plato fuerte: $27.000
Teléfono: (1) 300 0306
Dirección: diagonal 68 No. 11A-29, Bogotá.







BENDITAS SEAN

LAS PAPAS FRITAS TIENEN ESE CARÁCTER DEMOCRÁTICO PORQUE LAS OFRECEN TANTO EN LOCALES DE COMIDA RÁPIDA COMO EN REPUTADOS RESTAURANTES. NOS DIMOS A LA TAREA DE PROBAR ESTE PLATO ADICTIVO EN VARIOS LOCALES PARA ENCONTRAR EL MEJOR. TEXTURA, SABOR, NIVEL DE ACEITE Y PRESENTACIÓN FUERON JUZGADOS.

1. GORDO

Precio: $4.000
Peso: 132 gramos
Precio por gramo: $30
Generosa porción por su precio. Muy ricas en sabor, equilibradas en sal y doraditas. Tenían pellejo por los lados, lo que les genera potencia en el sabor. Sin embargo, les faltó un poquito de temperatura. Podrían esmerarse más en la presentación. Aunque, para algunos, un punto a favor es que vengan cortadas de forma irregular y que haya puntas crocantes y sueltas en el plato, para otros podría ser más cuidadoso el corte. Muy buena relación precio-calidad. Las volveríamos a pedir.

2. HARRY SASSON

Precio: $12.900
Peso: 513 gramos
Precio por gramo: $25
Tenían un bonito color dorado y fueron cortadas de manera uniforme. No estaban grasosas, el nivel de sal era perfecto y fueron bien cocidas. Por el tamaño es imposible obtener el factor crocante que tienen las delgadas. Sin embargo, el exterior lo era y el interior fue suave y de muy buen sabor. Para algunos resultaron las papas con mejor presentación pues estaban parejas en cocción, forma y sabor. Tuvieron un muy reñido lugar con el primer puesto y casi que quedan de ganadoras. La mejor relación precio-cantidad de toda la prueba.

3. BALZAC

Precio: $14.800
Peso: 211 gramos
Precio por gramo: $70
Hubo que agregarles un poco de sal pues el nivel estuvo bajo. Delgaditas y, sin embargo, algunas eran más crocantes que otras pero estaban de muy buen sabor, y en general nos parecieron ricas. Sin embargo, fueron las segundas más caras según la relación precio-cantidad.

4. LA FAMA

Precio: $6.000
Peso: 170 gramos
Precio por gramo: $35
Sabrosamente sazonadas, además de la sal justa, con páprika, lo que les aportaba un rico matiz. Tenían cáscara y un buen dorado pero les faltó ser más crocantes. Fueron unas buenas papas sin que nos sorprendieran. Buena relación precio-cantidad.

5. LA BRASSERIE

Precio: $9.900
Peso: 77 gramos
Precio por gramo: $128
Distinta presentación que va más allá de un plato, servidas en un vaso de metal cubierto con un cucurucho de papel parafinado. Delgadas, vienen cortadas con algunos trozos de cáscara, poco uniformes y algunas más crocantes que otras. Estaban equilibradas en sal, para unos de buen sabor y para otros tenían un ligero sabor a aceite que no era tan deseado. Por el tamaño de la porción, deberían ser mucho más económicas. Fueron las más caras de toda la prueba y con mucha ventaja.

6. UGLY AMERICAN

Precio: $6.000
Peso: 119 gramos
Precio por gramo: $50
Vienen con ricos trozos de cáscara pero para ser delgadas, les falta ser más crocantes. Traían la sal justa, estaban de buen sabor y fueron las únicas que sirvieron con salsa de tomate y mostaza de buena calidad sin tenerlas que pedir al mesero. Lamentablemente, fallaron en algo fundamental: estaban muy grasosas.







*Nuestras pruebas no están influenciadas ni patrocinadas por alguno de los restaurantes seleccionados.

A SENTARNOS EN LA BARRA

Por Teodoro Madureira



teomaduro@hotmail.com

HACE UN PAR DE SEMANAS OCURRIÓ un acontecimiento pocas veces visto en Bogotá, y quiero traerlo a escena para evidenciar el fenómeno que ocurre actualmente en la ciudad: tras la barra del restaurante Black Bear se reunieron la actual anfitriona, Shan-Reagan Ellena, y sus amigos Gabriel Lowe y Mike Pinette, todos de la escuela de San Francisco que es hoy una de las principales vanguardias de coctelería en Estados Unidos y, por tanto, en el mundo. La cita no podía ser más casual: una reunión de amigos para divertirse con propuestas de su propia autoría durante tres días.

La pregunta que me surge es cómo en este país aguardiantero y cervecero, con una ínfima educación en bebidas, resulta tan atractivo el trabajo de tres celebrados *bartenders* de San Francisco. Bueno, pues creo que la respuesta es que algo muy interesante está ocurriendo en los restaurantes bogotanos, y ya no solo en sus fogones sino además en sus barras: asistimos al inicio de la coctelería en Bogotá y existen suficientes razones para asumirlo como una tendencia que durará un buen tiempo.

Veamos: hoy los restaurantes tienen barra, cosa que no sucedía hace unos años, y esta ocupa un lugar principal en el diseño del local. Miren ustedes, por ejemplo, la de Bruto, que es el corazón latente del lugar; o la de Gordo, que da la bienvenida; o la de Cacio & Pepe, con el magnífico Asprilla repartiendo sus pickelbacks; o la barra de Harry Sasson, una de las más serias de la ciudad; o la de La Brasserie o la de Bandido, donde es un gusto sentarse a tapear y a beber. Vamos a NN y a Apache, vamos a Juana La Loca y a Versión Original, todos con barras que son mucho más que el dispensario de bebidas del restaurante. La tendencia es, entonces, la coctelería como un aspecto muy importante de la experiencia.

La culpa la tiene la ginebra, esa moda española que nos colonizó. La ginebra y el mentadísimo gin and tonic. No tengo estadísticas porque en este sector nadie se preocupa por las estadísticas (¿Acodrés qué hace?), pero intuyo que el consumo de ginebra ya desplazó al del *whisky*, y quizá le muerde la cola al del vino. Y la fiebre viene con sus distorsiones: he visto gin and tonics de $45.000. ¡Sí, tanto como un plato fuerte! En esta ciudad de ladrones y trancones hay caraduras que osan cobrar semejante barbaridad por un coctel solo por esnobismo y arrogancia, y lo peor es que los comensales, también por esnobismo y arrogancia, lo pagan. Lo pagamos. ¡Pónganse serios, señores, que sus restaurantes no están al nivel de sus precios!

Aparte de la desproporcionada especulación que ha generado la moda de la ginebra, en cocteles hay buenos esfuerzos. Placer da sentarse en la barra de Gordo, por ejemplo, o en la de Black Bear a dejarse atender por la guapa de Reagan, o unos minutos en la de Harry Sasson para ver lo que son los verdaderos profesionales.

Y lo mejor es que en materia de coctelería estamos viviendo un delicioso retorno a la raíz: ahora mandan los clásicos de perfecta factura sobre aquellos brebajes de hace unos años. ¿Recuerdan la mortal guaya? ¿Se atreverían a beber una de esas cosas con hielo seco que simulaba humo? De todo esto quiero dejar una conclusión final, y es que por suerte tenemos ahora a Reagan y sus amigos para que vengan a decirnos cómo deben ser las cosas, porque lo único más peligroso que un peluquero con exceso de creatividad es un bartender con exceso de creatividad.

SÁNDWICHES DE HELADO

22 galletas

- 4 claras de huevo
- 300 gramos de azúcar (aproximadamente 1 y ¼ tazas)
- 100 gramos de azúcar pulverizada (aproximadamente ⅔ de taza)
- 200 gramos de chocolate semiamargo picado
- 150 gramos de chips de chocolate
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 1 litro de helado de vainilla



Este postre fue preparado por Sebastián Sánchez y Julia Sosnitsky, chefs pasteleros de Les Amis Bizcochería. Dirección: carrera 14 No. 86A-12, Bogotá. Teléfono: (1) 236 2124

PREPARACIÓN

Funda el chocolate al baño María, cuidando que el agua no lo salpique; luego reserve. Bata las claras de huevo y cuando estén blancas y firmes, agregue el azúcar poco a poco en forma de lluvia. Siga batiendo enérgicamente hasta que el merengue quede liso, firme y brillante. Añada el azúcar pulverizado, junto con la fécula previamente tamizados y con movimientos envolventes. Agregue el chocolate fundido y termine con los chips de chocolate. Quedará una masa dura. Si está muy blanda puede meterla unos minutos en la nevera para que tome consistencia. Precaliente el horno a 190 °C. Forme bolas y hornee durante 12 minutos sobre una plancha siliconada o un papel parafinado engrasado. Enfríe sobre una rejilla.

Rellene con helado de vainilla haciendo alfajores y sirva. Puede dejar con un día de anticipación los sándwiches guardados en el congelador, bien tapados para que no tomen olor ni sabor a nevera.


FUCSIA
MAYO 2015 No. 24
NOVIAS
MODA
100
VESTIDOS PARA
INSPIRARSE Y DAR EL SÍ
LIBRO DE SERVICIOS
CON TODO LO QUE
NECESITA PARA SU BODA
PERSONAJES
FUIMOS EN BUSCA
DE LOS MEJORES
POSTRES
Y ARREGLOS
DECORACIÓN
SICILIA
MARINEROS
PRINCESAS DE HIELO
Y HIPPIES DE LOS 70
¡LAS TENDENCIAS
DE LA TEMPORADA!
NOVIA
POR
UN DÍA
LA EXPERTA EN MODA
VANESSA ROSALES ASUME
EL RETO DE ENCONTRAR
SU VESTIDO IDEAL

• CÓMPRALA YA •

El sabor de lo salvaje se toma caliente!

Nueva Infusión de Frutos Salvajes Hindú

NUEVO





Acaí, grosella, arazá y flor de Jamaica se unen en una exótica fusión de sabores diferentes para que te tomes el lado más salvaje de lo natural

Pruébalos!

www.tehindu.com |

Hindú®

Vive lo natural